

COLLECTOR OF

Date 22 APR 1948

BOMBAY.

દરદીની ઘરગથું સારવાર.

HOME NURSING

IN
GUJARATI



ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૌપીયારટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૨૬૬૮-૮ કિમત

ગ્રંથનામ દરદી-૪ દરુગાડુ દર્શાવેલ

વર્ગિક ૬ : ૪



HOME NURSING

THE AUTHORISED TEXTBOOK

OF THE

ST. JOHN AMBULANCE ASSOCIATION

TRANSLATED INTO GUJARATI

BY

Major S. A. Paymaster,

C. S. R., O. I. P., C.M. F., F. C. P. S., J. P., Late I. M. S.

ST. JOHN AMBULANCE ASSOCIATION,
INDIAN HEADQUARTERS, NEW DELHI.

SEVENTH EDITION

1948

First issue (2000 copies)

[All Rights Reserved.]

PRINTED AT UNION PRESS,
13, HOMJI STREET, FORT,
B O M B A Y - 1.



દરદીની ઘરગથુ સારવાર. (HOME NURSING)

તે જેડસેલમની સેન્ટ જૉન હૅરિપટલના પૂજ્ય ઑરડરની ખાટીય સલતનતના વડાં મઠ (ગ્રાન્ડ પ્રાયરી) નાં બીમારોને લાવલધગ્નવ કરનાર (એમ્બ્યુલન્સ) ખાતાં તરફથી સ્થાપીત થયલી સેન્ટ જૉન એમ્બ્યુલન્સ એસોશીયેશન નામની સત્તાવાર સંસ્થાની મુકરર યાને મંજુર થયલી અભ્યાસની કીતાબ.

(ટેક્ટ બુક)

સાતમી આવૃત્તિ—(ઈંગ્લેન્ડ અસલ) પ્રગટ થય—૧૯૪૩.

તેની પહેલી નકલો—૨,૦૦,૦૦૦ (પહેલીજવાર હૅરિપટલ કાર્પોરેટી, આગળ વધેલી સારવારની રૂઢીઓ અને વાંચકોને પસંદ પડે ને રસ પડે તેવી અગત્યની બાબદોનાં ઇસારાઓના એક વધારા સાથે)

ગૂજરાતી ભાષાંતર કર્તા :

સ્થાવર અરુદેશર પેમાસતર,

અંસોશીયેટ કમાન્ડર પ્રધર વૅનરેબલ ઑરડર ઑવ સેન્ટ જૉન ઑવ જેડસેલમ, સી. ઑસ. આર. (રમાન્ચા), એ. આઈ. પી. (ફાન્સ), સી. ઑમ. ઈ. (ફ્રૅન્ચ-ઈનડો-ચાર્જના), એફ. સી. પી. ઑસ., એલ. ઑમ. ઑન્ડ ઑસ. (મુંબાઈ), એફ. એલ. ઑસ. ડી. (લંડન), જે. પી., મેન્જર, લેટ આઈ. ઑમ. ઑસ.

પ્રગટ કર્તા :

સેન્ટ જૉન એમ્બ્યુલન્સ એસોશીયેશન
ઈનડીયન કાઉનસીલ, ન્યુ દીલ્લી.

[સર્વ હક્ક સ્વાધીન]

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૨૦૦૭

આગળાં પ્રકાશનો.

- ૧ લી આવૃત્તિ—દરદીની સારવાર માટે. મદદરૂપી સુચનાઓ—
“Aids for Sick Nursing”—કર્તા : એચ.
કુકશૅન્ક, એમ. આર. સી. એસ. ... ૧૮૮૦
- ૨ છ આવૃત્તિ—દરદીની ઘરગથું સારવારને સુખશાંતીની વીણામાં
મદદ ને સુચનાઓ—“Hints and Helps for
Home Nursing and Hygiene”—કર્તા :
ઈ. મેકડોનલ કૉસગ્રેવ, એમ. ડી. ... ૧૮૮૦
- ૩ છ આવૃત્તિ—ઉપલીજ-એજ તખીએ સુધારેલી. ... ૧૮૮૫
- ૪ થી આવૃત્તિ—ઉપલીજ-એક કમીટીએ સુધારેલી. ... ૧૯૦૮
- ૫ મી આવૃત્તિ—દરદીની ઘરગથું સારવાર—“Home
Nursing”—કર્તા : મીલટ્રેડ હૅધર-બીગ. ... ૧૯૧૮
- ૬ થી આવૃત્તિ—ઉપલીજ-એક કમીટીએ સુધારેલી (અને
આગળ વળુવેલી-૪ થી આવૃત્તિ). ... ૧૯૩૨
- ૭ મી આવૃત્તિ—ઉપલીજ-એક કમીટીએ સુધારેલી (અને
પહેલીજવાર હૅરિપટલ કાર્પરેટી, આગળ વધેલી સાર-
વારની રીઠીઓ અને અભ્યાસ કરનારને શોખ પડે ને
ઉમંગ લાગે તેવી અગત્યની બાબદોના ઇશારાઓ
ધરાવતી) ૧૯૪૨

સાંકેદ્યુ—Contents.

	સક્રા.
૧. અભ્યાસક્રમ—Syllabus.	૭
૨. ચીત્રોની ટીપ—List of Illustrations.	૮
૩. કમીટીની સરેહ—Report of Committee.	૨
પ્રકરણ.	સક્રા.
૧ છું—ઘરગથુ સારવાર કરતી દાખા—Home Nurse.	૪
૨ જી—શરીરની રચના અને કાર્ય—Structure and Functions of the Body.	૭
૩ જી—પટીઓ-પાટાઓ-Bandages.	૧૨
૪ થું—ભાંદાનો ઓરડો-The Sick-room.	૩૨
૫ મું—ઘરદીનું ખીજાનું-The bed.	૪૦
૬ કું—ઘરદી પર દેખરેખ-Observation of the sick.	૬૩
૭ મું—રોજીંદુ રાખેતાનું સારવારનું કાર્ય-Daily Nursing Routine.	૮૪
૮ મું—ઘરદીનો ખોરાક-Diet.	૯૭
૯ મું—સારવાર-ઉપાય કરવાની રીતો-Methods of Treatment.	૧૧૩
૧૦ મું—અમુક ચોક્કસ ચી-હો અને ખાસ ઘરદો-Treatment of Certain Symptoms and of Special Diseases	૧૫૨
૧૧ મું—પેચ-સડો-કોહવાટ ને તેનો અટકાવ-Infection and its Prevention.	૧૬૩
૧૨ મું—ચોક્કસ ઉડતાં ઘરદો-Specific Infectious Diseases,	૧૭૭
૧૩ મું—વહાડકાપના ખીમારોની સારવાર-Surgical Nursing.	૨૦૬

વધારો—Supplement.

(પરીક્ષા લેવા માટેની સુચનાઓના અભ્યાસક્રમમાં તેનો સમાવેશ થતો નથી—Not included in the Syllabus of Instructions or Examination.)

પ્રકરણ.	સફા.
૧૪ મું—હોસ્પિટલની સારવારની ખાસ રીતીઓ—Hospital Nursing Technique.	૨૧૩
૧૫ મું—ખાસ દરદોમાં અમુક ખોરાક અને માંદાંની રાંધણકળા—Diets in Special Diseases and Invalid Cookery.	૨૨૪
૧૬ મું—થોડાં વધુ ઉડતાં દરદો—Further Specific Infectious Diseases.	૨૩૬
૧૭ મું—વહાડકાપના બીમારોની વધુ આગળ વધેલી સારવાર—More Advanced Surgical Nursing. ...	૨૪૯
૧૮ મું—અચ્ચાઓની માવજત—The Care of Children.	૨૬૫
૧૯ મું—માતા થવાની હાલતમાં સારવાર—Maternity Nursing.	૨૭૭
૨૦ મું—સાજી થતી હાલત—Convalescence.	૨૮૨

પરિશિષ્ટો—Appendices.

(પરીક્ષા લેવા માટેની સુચનાઓના અભ્યાસક્રમમાં તેનો સમાવેશ થતો નથી.)

૧—વજન ને માપ—Weights and Measures.	૨૮૪
૨—તાપ જોવાની શીશી—Thermometers.	૨૮૬
૩—સાફ-સ્વચ્છ કરનારી ને ક્રોહવાટ થતો અટકાવનારી દવાઓ—Disinfectants and Antiseptics.	૨૮૯
૪—લોહી આપવાની રીત—Blood Transfusion. , ...	૨૯૪
૫—છેલ્લી ફરજો—મરનારની રહેલતમાં મદદ—Last Offices or Care of the Dead.	૨૯૭
૬—શબ્દાવલી—Glossary.	૩૦૧

દરદીની ધરગથુ સારવારનો અભ્યાસક્રમ.
Syllabus of Home Nursing Course.

દરેક ભાષણ યા શીક્ષણ (Lecture) પછી ઓછામાં ઓછો એક કલાક પ્રત્યક્ષ તાલીમ-અંગત કામ-(Practical Work) રહેવું જોઈએ. પ્રકરણોની છેવટે જેવી બાબતો આપવામાં આવી છે તેવી અમુક પ્રકરણને બાંધ બેસે ને સુગમ થઈ પડે એવી બાબતો હાથ ધરવી. લાંબા પીંડારોકા ગોળ પાટા બાંધવાની ચપળતા (Roller-bandaging) યા તો કૂચળતાથી દરદીનું બીજાનું તૈયાર કરવાની ઝડપ મેળવવાનો મહાવરો (Bed-making) તો મળવો જ જોઈએ.

પહેલું ભાષણ (First Lecture).

- પ્રકરણ ૧ જી—દરદીની ધરગથુ સારવારની વ્યાખ્યા યા અર્થ (Definition); સારવાર કરતી દાયા (Nurse) માં જોઈતા ગુણો (Qualities); દાયાઓને વાજબી સલાહ.
- પ્રકરણ ૨ જી—શરીરની રચના-બંધારણ (Structure) અને તેની ક્રીયાઓ-કાર્યો (Functions).
- પ્રકરણ ૩ જી—લાંબા પીંડારોકા પાટા બાંધવાની રીતો (Roller-Bandaging).
-

ભાષણ બીજું (Second Lecture).

- પ્રકરણ ૪ થું—દરદીની સારવારનો ઓરડો (The Sick-room); પસંદગી; તૈયારી; સાફસુરી; રોશની; હવાની અવર-જવર; ગરમ રાખવાની જરૂરીયાત.
- પ્રકરણ ૫ મું—બીજાતું; બીજાતું તૈયાર કરવાની રીત; ખાસ ચોક્કસ બીમારો માટે ખાસ રીતીઓ વાપડવાની જરૂરીયાત; બીજાતું સગવડ ને આરામ આપતું બનાવવાની થોડીક સુચનાઓ—(Aids).
- પ્રકરણ ૬ હું—દરદીની તપાસ (Observation); ગરમીનું માપ (Temperature); નાડી (Pulse); શ્વાસોશ્વાસ (Respiration); લક્ષણો (Signs) અને ચીન્હો (Symptoms) ની ખાસ દેખરેખ; તબીબની મુલાકાત માટે તૈયારીઓ.
-

ભાષણ ત્રીજું (Third Lecture).

- પ્રકરણ ૭ મું—રોજીંદી સારવારની નીચમીત રીતીઓ; દરદીને ધોવા-ધાવાની રીતો (Washing the patient); બીજાનામાં પડી રહેવાથી થતા ફૂલા-ધારાં-પાયાં (Bed-sores); મોંઢાંની દેખરેખ (Care of the Mouth); આલની સંભાળ (Care of the Hair).
- પ્રકરણ ૮ મું—માંદાનો ખોરાક; દરદી આગળ ખોરાક પસાર કરવાની રીત (Serving of food); દુધ, પાણીજેવા ને હલકા ખોરાકો (Liquid and light diets).
-

ભાષણ ચોથું (Fourth Lecture).

પ્રકરણ ૯ મું—સારવારની રીતો (Methods of treatment); કારણો દૂર કરવા યા સમસમા પીગળાવી નાંખવાં (Removing or Neutralizing); લાભકારક સંજોગો ઉભા કરવાની કોશિશ; આશાએશ; કુદરતની સાફ કરવાની કોશિશને કરવી જોઈતી મદદ; દવાઓ ને તે આપવાની રીતો; બહારથી લગાડવાના ઉપચારો; ઠંડક, ગરમી ને સોજો ઉશકેરવાના ઉપચારો (Counter-irritants).

ભાષણ પાંચમું (Fifth Lecture).

પ્રકરણ ૧૦ મું—ચોક્કસ ચી-હો ને ખાસ અમુક દરદોના ધ્રુવાન્ને; લકવો-અવયવોનું સનમરી જવું (Paralysis); હૃદયનાં દરદો (Cardiac diseases); ગુરદાનાં દરદો (Renal Diseases); હવાનાં માર્ગોનાં દરદો (Respiratory Diseases); સધીવાની તાવ (Rheumatic fever).
પ્રકરણ ૧૧ મું—કોહવાટ-સડો ને તેનો અટકાવ; સ્વચ્છ બનાવવાની રીતો (Disinfection).

ભાષણ છઠું (Sixth Lecture).

પ્રકરણ ૧૨ મું—ચોક્કસ ઉડતાં-ચેપી દરદો (Specific Infectious Diseases).
પ્રકરણ ૧૩ મું—જહાડકાપનાં ખીમારોની સારવાર; જખમો અને તેની સંભાળ; કોહવાટ પેદાજ નહીં થવા દેવો (Asepsis); જખમો—દાઝવું—સખત આગથી (Burns) અને જળવું—પ્રવાહીથી (Scalds); અરિથબંગ-હાડકાંનું ભાંગવું (Fractures).

ચીત્રાની ટીપ.

LIST OF ILLUSTRATIONS.

આકૃતિ.	સંખ્યા,
૧.—છાતી ને પેટના અવયવો (આગળો ભાગ) ...	૧૦
૨.—છાતી ને પેટના અવયવો (પાંછલો ભાગ) ...	૧૦
૩.—પીડાડપ લાંબા પાટાનું યંત્ર (Roller Bandage Machine.)	૧૨
૪.—પીડાડપ લાંબો પાટો (૧) માથાંનો અને (૨) તેનો છુટો છેડો	૧૨
૫-૭.—માથાંનો ટોપીરૂપો પાટો.	૧૬
૮-૯.—કા'નનો પાટો.	૧૭
૧૦-૧૧.—આંખનો પાટો	૧૮
૧૨.—આંગળાંઓ માટે સાદો પેચ-વળ ખવાડેલો પાટો (Simple spiral bandage for the fingers) ...	૧૯
૧૩-૧૫.—ઉલટ વળ આપીને બાંધેલો આંગળાનો પાટો. ...	૧૯-૨૦
૧૬-૧૭.—અંગુઠાનો અગ્રેજ ૪ ના આકારનો બેલડો વળ આપેલો “સ્પાયકા” પાટો.	૨૦
૧૮-૧૯.—હાથનો પાટો	૨૧
૨૦-૨૧.—કલાઈ-કોણી વચ્ચેનો હાથનો ઉલટા આંહડાનો પાટો (Reverse Spiral).	૨૨
૨૨-૨૩.—કોણી, ગુંઠણ, એડીનો આંહડા રોફી પાટો. ...	૨૩
૨૪-૨૫.—ખભાંનો સ્પાયકા (આંહડા)નો પાટો (ડાબો). ...	૨૩
૨૬-૨૭.—છાતીનો પાટો (જમણો).	૨૪
૨૮-૨૯.—છાતીની બન્ને તરફનો પાટો.	૨૪

આકૃતિ.

સકા.

૩૦-૩૧.—(જમણા) કાત્રા યા ચાપાનો સ્પાઈકાનો પાટો. ...	૨૫
૩૨-૩૩.—પગનો પાટો.	૨૬
૩૪.—ધુટા યા નળાનો સ્પાઈકાના આંકડાનો પાટો. ...	૨૬
૩૫-૩૬.—તુટેલી હાંસડીના હાડકાનો પાટો (For the Collar-Bone).	૨૭
૩૭.—જડખાનો પાટો.	૨૮
૩૮-૪૦.—નીચલાં જડખાનો ચાર પુછડીઓ પાટો (Barrel for the jaw).	૨૮
૪૧.—ધણી પુછડીઓનો તારો (કેમ બાંધવામાં આવે છે.)	૨૯
૪૨.—પુષ્કળ પુછડીયો પાટો.	૨૯
૪૩-૪૪.—કાપી કાટેલા અવયવનાં કુંદાં પર બાંધવાનો પૂષ્કળ પુછડીઓ પાટો.	૩૦
૪૫.—ટી ઍ-ડેજ	૩૦
૪૬.—ધણી પૂછડીઓવાળો પેટનો પાટો.	૩૧
૪૭.—ખીમારના ઓરડાનો નકશો (Plan of a Sick-room).	૩૩
૪૮.—બારીમાંથી હવાની અવરજવર (Window ventilation).	૩૮
૪૯-૫૪.—ચાદર અને ધાત્રણીમાં રાખવામાં આવતાં “પાકીટ” યા “પરખીઠાંરૂપી” ખૂણાઓ (“Envelope” Corners for Sheet and Blanket) ...	૪૪
૫૫.—અંદરની ચાદર બદલવાની રીત.	૪૭
૫૬.—માથું ને ગરદન ઉંચા કરવાની યા અટેલીને બેસાડવાની બીજાનાની ખાસ યુક્તિ (બેડક), (Bed-rest) અને ગુંઠણ અળથું રાખવાનો તકીઓ (Knee-pillow).	૫૬

આકૃતિ.

સફા.

- ૫૭-૫૮.—અનાવતી ગોઠવેલી યુક્તિઓ-બેડરેસ્ટ (Improvised Bed-rest) ... ૫૭-૫૮
- ૫૯.—અવયવોને ધ્રુજ નહીં કરે તેથી અનાની કાઢેલાં “પાંજરાઓ” (Bed-cradle) ... ૫૯
- ૬૦.—કામચલાઉ અનાની કાઢવાનું પાંજરું (Improvised Bed-cradle). ... ૬૦
- ૬૧-૬૩.—ખીજનામાં લેટીને વાપડવાની મેજ (Bed-Table). ૬૧
- ૬૪.—શરીરની ગરમીનું માપ લેવાનું યંત્ર યાને તાવ જોવાની શીશી (Clinical Thermometer) ... ૬૪
- ૬૫.—ખિમારની હકીકત નોંધવાનું રોજીંદું પત્રક (Daily Chart). ... ૭૦
- ૬૬.—ઝાડાનું વાસણ-ઇંડા રોડી (Bed-pan “perfection”). ... ૯૧
- ૬૭.—ઝાડાનું વાસણ-ઢળાવદાર જુતીનાં આકારનું (Bed-pan “Slipper”) ... ૯૧
- ૬૮.—ઝાડાનું વાસણ-ગોળાકાર (Bed-pan Round) ૯૧
- ૬૯.—પિશાબ ઝાલવાની બાટલી (Urinal) ... ૯૧
- ૭૦.—ખીજનામાં બાલ ધોવાની રીત (Washing the Hair in Bed). ... ૯૫
- ૭૧.—દરદીને ખોરાક આપવાનો કોરીનો ખાલો (China Feeder). ... ૧૦૩
- ૭૨.—ખોરાક આપવાનું “નમ્રુનેદાર” વાસણ (Ideal Feeder). ... ૧૦૩
- ૭૩.—રક્તની લાંબી નાક વાટેની નળીથી આક્ષીજન આપવાની રીત (Administration of Oxygen by means of a Nasal Catheter). ... ૧૨૨

આકૃતિ.	સફા.
૭૪.—દરદીને વરાળ આપવાનું છતર (Steam-tent).	૧૨૫
૭૫.—નાક અને ગળાની ઝાડી (Nose and Throat Spray).	૧૨૬
૭૬.—શરીરમાં ઝડપી દવા દાખલ કરનારી સુધ્ધિની પીચ-કારી (Hypodermic Syringe).	૧૨૭
૭૭.—ગળણી-ટ્યુબ અને રબરની નળી (Funnel, Tube and Catheter).	૧૩૦
૭૮.—સફરા-આંતરડાંમાં પસાર કરવાની દવા આપવાની પીચકારી (Higginson's Syringe and Catheter).	૧૩૦
૭૯.—માથા પર બરફ મૂકવાની કોથળી (Ice-bag).	૧૪૧
૮૦.—થુંકદાન (Spit-mug).	૧૫૪
૮૧.—પ્રવાહી દવાઓ માપવાનું ગ્લાસ (Measure glass).	૨૮૪
૮૨.—શરીરની ગરમી માપવાની બે જુદી જુદી ગણતરીનું કોષ્ટક (Fahrenheit and Centigrade Scales).	૨૮૭
૮૩.—શરીરમાં લોહી દાખલ કરવામાં વપરાતી કામચલાઉ કુધની સીસીનું બોટલું (Modified Milk Bottle Container).	૨૯૬
૮૪.—ગળણી- (Filter.)	૨૯૬
૮૫.—લોહી શરીરમાં આમેજ કરવા ઉપી ગોઠવેલી બાટલી (Inverted bottle ready for transfusion).	૨૯૬

દીખાથો (Introduction)

—:—

સેન્ટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ એસોસીએશન, તે બ્રીટીશ રાજ્યનાં પૂજ્ય સેન્ટ જૉનના અધીકારનાં (Venerable Order of St. John) વડાં મઠ (Grand Priory) નો પાથો (Foundation) થાને સ્થાપના છે. તે ૧૮૭૭ ના સાલમાં અકસ્માત થા ઓઝીતી બીમારીમાં થું કરવું તેવું જનતાને જ્ઞાન આપવા ઉઝી થઈ હતી. થોડા જ વખતમાં મળેલા અનુભવે પૂરવાર કીધું કે અસલ ઇબ્બ પામેલાંઓને પ્રાથમિક જ્ઞાન આપવા ઉપરાંત એવે વખતે જો ખાસ તાલીમ પામેલી સારવાર કરનારી થાને પરીચારીકા (Trained Nurse) નહીં મળી થકે થાને સાધારણ થા નાની ઇબ્બઓમાં તેવી ખરબાળુ ખાસ સારવાર નહીં પાલવે લારે સારવારનાં મૂળ તરવોનું જ્ઞાન (Knowledge of the art of Nursing) પણ બહુ જ ઉપયોગી અને ફાયદાકારક થઈ પડે છે. ખાનગી ઘરો જ્યાં લાયકાતવાળી સારવાર કરનારી બાનું નહીં મળે લાં તે ખચ્ચીત જ અમૂલ્ય થઈ પડે છે. આ સમયસર ૧૮૮૦ ના સાલમાં એસોસીએશનને સારવારની તાલીમનો એક કાયકમ (Syllabus of Instruction in Nursing) દાખલ કીધો ને તેને બીજો થાને આગળ વધેલો કમ (Advanced Course) કહેવામાં આવ્યો અને તે બાબે તેજ વરસમાં “ માંદાંની સારવારમાં મદદ ” (Aids for Sick Nursing) નામની અભ્યાસપોથી (Textbook) પ્રગટ કીધી. જેઓ “ ફર્ટ” એડ ”ની સનદ ધરાવે તેઓથી આ પરીક્ષા આપી થકાય. જો કે આ કાનુન સખત રીતે અમલમાં મેળવાવું મોકુફ કરવામાં આવ્યું છે, તોપણુ તે પરજ અમલ કરવાની અમાસ વિદ્યાર્થીઓને સખત જલામણુ કરી થકારો. અવલમાં તો આ કમ ખાસ બાનુંઓ મટોજ નક્કી કરવામાં આવ્યો હતો અને ૧૮૮૭ માં સેન્ટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ બ્રીગેડના કાયદા કાનુનોમાં તેને નરસીમ ડીવીઝનોમાં જોડાવા માટેની જરૂરી લાયકાત મણવામાં આવી હતી.

૧૮૯૩ માં તેના દરવાજા મરદ ઉમેદવારો માટે પણ ખોલ્લા મેલવામાં આવ્યા હતા, અને હમણાં રૉયલ નેવલ ઑફીસરી સીક બઈ રીઝર્વ થા

મીલીટરી હોસપીટલ્સ રીઝર્વ જે ૧૯૦૦ માં ખોલવામાં આવી હતી તે બન્ને સંસ્થાઓમાં જેઓ જોડાવા આતુર હોય તેઓને તો ફરજિયાત હોમ નર્સીંગની પરીક્ષા પસાર કરી તેની સનદ લેવીજ પડે છે. આ અભ્યાસ પોથીમાં ઇશપીટાલનાં કામની સમજ, આગળ વધેલી સારવારની રીતો અને વિદ્યાર્થીઓને પસંદ ને રસ પડે તેવી બાબદોને વધારેથી હવે સમાવવામાં આવ્યો છે.

આગળ માફક એમાં વળી એક શબ્દાવલી યા શબ્દકોષ (Glossary) જેમાં સારવારની બાબદમાં આવતા ખાસ શબ્દો-આખ્યાઓ (Technical terms) સમજાવવામાં આવ્યા છે અભ્યાસ પોથીના સાધારણ વાંચણમાં સમજાવવાનું મૂશ્કીલ થઈ પડે એવી કેટલી આખ્યાઓ તો માત્ર તેના અર્થ કરતાંથી લખાણથી સમજાવી છે. વધારે અને શબ્દકોષ (Supplement and Glossary) તો સેન્ટ જોન ઍમ્બ્યુલન્સ પ્રીગેડના તે સભાસદો જેઓ ઉપર જણાવેલી રીઝર્વ સંસ્થાઓમાં ઇશપીટાલોમાં પ્રત્યક્ષ યા અંગત તાલીમ મેળવતા હોય તેઓને તે વખતે, તેમજ નર્સીંગ ડીવીઝનોના સભ્યોને, તેમજ એના કુમમાં પસાર થઈ સનદ સાથે લશકરી કે મૂલકી ઇશપીટાલોમાં વૉલન્ટરી એડ ડીટેચ-મેન્ટસ યા નર્સીંગ ઍક્સીલરીઝ ખાતાંઓનાં સભાસદોને. તે ખાસ કરીને જ્યાં ઉધ્યોગી અને મદદગાર થઈ પડશે.

કમિટિનો રિપોર્ટ

અમેને મળેલી આગામાં (Terms of Reference) ફરમાવવામાં આવ્યું છે કે અમારે મીસ ઍમ. રેનોલ્ડઝ, જેવણ લંડન હોસપીટલનાં મેટ્રન છે અને તેઓએ માંદાની ધરગથું સારવારની જે અભ્યાસપોથી મીસ એ. હૃસ અને મીસ ઍમ. ઈ. બ્રાડલીના સહકાર સાથે સુધારી-વધારી તૈયાર કરી છે તેનો ખરડો તપાસવો અને તેની ઉપર અમારું મત પ્રગટ કરવું.

તેની તપાસમાં અમે ઘણો વખત પસાર કર્યો છે અને શીરફ થોડા નાના સુધારા શીવાય મૂખ્ય લખાણમાં કશાખી જ્યાં ફેરફાર કરવાનું

અમે મુનાસેય ધાયું નથી. અમારી મરજ છે કે અમારે અત્રે મીસ રેનોલ્ડઝ અને તેણીના ગોઠયાઓના સુંદર કામ માટે અમારું ઉંચું મત-વખાણ-માન અત્રે નોંધવું, કે જે કાર્પ સેન્ટ જોનના ઔરડરનાં ચરણે તેઓએ ખીન હાંસલ અર્પણ કર્યું છે.

અમેને અલખતાં લખાણનાં ચોકઠાંને ભાષણોમાં હાજરી આપવાની અને પરીક્ષા પસાર કરવાની સેન્ટ જોન એમ્બ્યુલન્સ એસોસિએશનની જરૂરીયાતને બર વ્યાવતું અને કાયદા કાનુનોને અનુસરતું બનાવવાની ગોઠવણું પડ્યું છે. એ કારણસર આ પુસ્તકને અમે બે ભાગમાં વહેંચી નાંખ્યું છે. ખુદ અભ્યાસપોથીનો વિભાગ ભાષણો અને પરીક્ષાની બાબતો અનુમોદન કરે છે, જ્યારે વધારે ઇશ્વરીતાલોમાં ફર્જ જળવતી સારવાર કરનારીઓ માટે જરૂરી તેમજ આગળ પધેલી સારવાર કરવાની રૂઢી ચરચાવતી અને ખાસ બાબતો, જે માત્ર પરીક્ષા માટે અગત્યની નહીં બી હોય, તેથી સામાન્ય અભ્યાસ માટે જાણવાજોગ યાતો ખાસ દાખલાઓમાં યાદ રાખવાજોગ બાબતો દરશાવે છે. માંદાંની સારવારના મૂળ નીચેનાં બીવટાકથી વલગી રહેવામાં આવ્યા છે, પણ જ્યાં રૂપ યા બીજા સંજોગોસર તેનું પાળણુ થઈ શકે નહીં ત્યાં તબીબી તાલીમ આપનારાઓ અને કેળવણી " નર્સેસ " એ તે ખાસ સંજોગોને રચતાં બનાવવાની તસ્દી લેવી અને ખાસ હસતી ધરાવતા સંજોગો અનુસાર શીક્ષણ આપવું. તેમ કરવામાં ખાસ મૂલકેલી પડશે નહીં એવી અમે ઉમેદ રાખ્યે છીએ.

જે. બર્ન, જીમેરીયર-જનરલ. પ્રમુખ.

એ. સી. બહાઇ-નાંક્ષ, એમ.સી., એમ.બી., સીએમ.બી.

એમ. એમ. રકોલ, એમ. આર.સી.એસ., એલ.આર.સી.પી.

રસલ વી. સ્ટીલ, એમ.બી., બી.એસ.

બેરી એસ. ઈકરેન, મેટ્રન-ચેરીંગ ફોસ હોસપીટલ.

પ્રકરણ ૧ હું.

ઘરગથુ સારવાર કરનાર (The Home Nurse)

જ્યારે એક માણસ બિમાર પડે છે, ત્યારે ડૉક્ટર તેને માટે એક અમુક ખાસ સારવારનો નિયમ નક્કી કરે છે અને બિમારની “ નર્સ ” ની ફરજ છે કે તે બધા હુકમો તેણે બળ લાવવા, બિમારની હાલત ઉપર તમામ વીગત સાથેના “ રિપોર્ટ ” યા તો તે તબીબની મૂલાકાત દરમ્યાન યા તેણે ફરમાવ્યું હોય તેમ તરત-નીયમીત ચોક્કસ બાહોશીથી રજુ કરવો અને ડૉક્ટરની ગેરહાજરી દરમ્યાન સારા-નરસા જેથી ફેરફારો તેણીના બેવામાં આવ્યા હોય તે બધાજ વધાદારીથી જાણવી દેવા.

નર્સ પોતા તરફથી ચાલુ, ખંતીલી, બાહોશ સેવા દરદીને અર્પણ કરે છે, જેથી તે તબીબી સલાહનો પૂરો લાભવો આપે છે. સેન્ટ જોન ઍમ્બ્યુલન્સ એસોસીએશનનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે વિદ્યાર્થી છાત્રાણુ આલમને ઘર મધે જરૂરી સારવારના નિયમો અને રૂઢી કેમ અમલમાં મેલવા તેનું પૂરતું જ્ઞાન મેળવવાની તક આપવી. ઘરનાં બીજા સભ્યોનાં સગાંવહાલાંઓ પણ તે સુધરેલી રીતીનો અનુભવ મેળવી શકે. ઘરમાં સારવાર કરનારી નર્સ જાહેર પ્રસંગો ઉપર હૉસ્પિટલોમાંથી પોતાની સેવાનો લાભ આપી શકે અને પોતાના આસપાસના વાતાવરણને લાયકની થાય તે માટે વધારામાં હૉસ્પિટલની સારવારની રૂઢી વિષે થોડુંક વજુન આપવામાં આવ્યું છે.

ઘરની સારવાર તો તેના ઘરમાં એક લાયકાતવાળા તબીબની દેખરેખ હેઠળ એક બિમારની સંભાળ લેવાની છે. અને તેથી તે પ્રાથમિક મદદથી તમામ જુદી જ છે અને જેમાં તો ડૉક્ટર આવી પૂગે તે પહેલાં એક ઓર્થોટી બિમારી યા એક અકરમાતનો કેસ તરત પારખી કાઢવાનો અને તેની ઘટતી પ્રાથમિક મદદ કરવાની છે.

“ જખમી થયલાને પ્રથમિક મદદ ” (First Aid to the Injured) ની અભ્યાસપોથી જે સેન્ટ જોન ઍમ્બ્યુલન્સ એસોસીએશને પ્રગટ કીધી છે. તેનાં છેવટનાં પ્રકરણમાં એક અકરમાતના બિમારને ઘરે લાવવા પહેલાં શું જરૂરી તૈયારીઓ ઘર મધે કરી રાખવી જોઈએ તે

દર્શાવવામાં આવ્યું છે અને તે પ્રકરણ આ ક્રીતા અને જોડનારી એક કડી જેવું છે.

નરમાથ, સારો ખુશમીજન અને હંમેશાં તૈયાર ને રાજી, પોતાની નાની રોજીંદી બા મુશ્કેલી ફૂનેહજરી ફજી બળવતાં એક “નસે” અંગીકાર કરવાના ખરા આદર્શ યુલો ને સાચી લાચકાત છે, કે જે તેણીનાં બિમારોને સુખી અને સંતોષી રાખે છે. આ ઉપરાંત પોતાને સોંપવામાં આવેલી સઘળી ફરજો વફાદારીથી બળ લાવે એવી તેણી ભરોસો રાખવા લાયક હોવી જોઈએ. પોતાનાં અંતઃકરણપૂર્વક તે અદા કરે તેવી તેણી હોવી જોઈએ અને બિમારમાં થતા કોષળી સાત-નરસા ફેરફારો તે તરત જોઈ લેવ એવી નજરની અચૂક રહેવી જોઈએ. અને તેના તુતવોલીક સાચા રિપોર્ટ ડૉક્ટર આગળ પેશ કરી તેની કીમતી મદદગાર થઈ પડવી જોઈએ. તેણી ડૉક્ટર તરફ સંપૂર્ણ વફાદાર ને સાચી રહેવી જોઈએ અને કાંઈપણ એવું કહેવું નહીં જેથી યાતો બિમારનો યાતો તેનાં કોષળી સગાંવહાલાંનો ડૉક્ટર પરથી વિશ્વાસ ઓછો થવા ના માન ઉતરી જવા પામે. છેવટે તેણીએ સઘળી ફૂનેહ અને દીલસોજી બતાવવી જોઈએ અને તેણીએ દહીંના અને તેના કુટુંબના બીજા સભ્યસદોની ઈચ્છા અને મત સમજવાની ને રાખવાની દરેક કોશીશ કરવી જોઈએ. ત્યારે જ તેણીને માલમ પડશે, કે તાલીમથી જે જ્ઞાન અને અનુભવ મળે છે, તેજ તેણીને સ્વકાલુ ધરાવવામાં અને કોષળી પ્રસંગો પર પોતાનો રાહ શેષી કાઢવામાં (Resourceful) પ્રવીણ બનાવે છે.

નસોને થોડીક અંગત સલાહ

અવાજ-ગડબડ (Noisiness). ચૂંચું બોલતી ભુતીઓ. ૮૫-૮૫ અવાજ કરતી ભુતની “હીહ,” ધપાધપ અફડાતા દરવાજા, રકાબી-પ્યાલાંઓના ખખડાટ, બીજના પર ગોઠવાઈને બા અઢેલીને બેસવાની કુટેવ, દરવાજાની અડોઅડ દહીં સમજી શકે તેવી અંતરાકમાં ફાટું-ફાટું બકવાની ખરાબ આદત, આમ બા સગડી ઉપર ભટાભટ લાંકડાં બા કોલસા ભરવાની રીત, દરદીને કંટાળાક્રમ થઈ પડે છે અને તેથી ખાસ બાજ આવવું થટે છે. ખ્યાન બેસતું-દેખાતું. મીંઠા-મશકલાંપણું-દોંગી ચૂપાચૂપ (Ostentatious Quietness) પણ દરદીને બેનર બનાવે છે.

બિલાડી-ઉંદરની કાની ડપોડપ ફૂટી નીકળવાની “ નસ ” ની મીંઢી-મશકળી રીતથી દરદી આંખ ટાણુતો ને વીચાર કરતો રહે છે કે હવે તે વળી ક્યાંથી નીકળી આવશે ? કાનમાં બપડવાની રીત, ધીમા પણુ સમ-જાય તેવા અવાજથી વાત કરવાની રીત કરતાં વધારે ખરાબ છે, કારણ “ નસ ” તેની બિમારી માટે શું ખરું બીજાને કહેતી હશે તે સમજવા દરદી કાન ફાડે છે ! ખોટી ધાંધલ-ધરપચ-ડોગલાપણું, (Fussiness) નાની બાબદોને તાણી તોડી મોટું સરાહગતી રૂપ આપવાથી દૂર રહેવું. ધડી ધડી બીનજરૂરી હાલચાલ, ચાદર-તકિઆની બીનફાયદાની ખેંચાખેંચ, વગર જરૂરે ધડી ધડી દદીને આરામ છે કે કરીને પૂછ્યા કરવાની આદત તેને ઓર ગુસ્સે બનાવે છે !

જાતી સ્વચ્છતા ને સુખશાંતિ (Personal Hygiene).
જાતી સ્વચ્છતા તથા સુખશાંતિ પર વિશેષ લક્ષ આપવું કે તબિયત સારી રીતે જ જળવી શકાય ને તનદુરસ્ત રહેવાય. પોતાની સારી તનદુરસ્તી વીના બીજાને ઉપયોગી થવાની સારવાર કરનારની શક્તિમાં બહુ ઘટાડો થાય છે. આશાયસ અને કસરત અને તાજી હવામાં મન વેરવાનું (Rest, Exercise and Recreation) બહુ જ જરૂરી છે અને તે બની શકતાં વધુ પ્રમાણમાં ભોગવવાં જોઈએ. કામની ફરજો એવી રીતે ગોઠવવી જોઈએ કે ૭-૮ કલાકની સામટી ઉંઘ અને જમણોને ખાતર પૂરતો અવકાશ મળવો જોઈએ.

દર ૪૬ કલાકના તફાવતે ભોજન લેવાં જોઈએ અને તે દરદીના ઓરડાની અંદર તો જોઈએ જ નહીં !

ગરમ ધુશલ-સ્નાન તો રોજ લેવું જોઈએ. જો તેમ કરવું નહીં બની શકતું હોય તો પછી માથાંથી પગ સુધી વાદળાં યા પોટાંથી દીલને બાણું તો કરવું જ જોઈએ અને પછી શરીરને ખુબ દુવાલથી મશલી-લૂંછી નાખી થાક-કચરો-મેલ-ગંધ દૂર કરવાં જોઈએ. હાથો પર ખાસ લક્ષ આપવું, નખ તો તમામ ટુંકાંજ કાપવાં, તે સ્વચ્છ ને ઝાલ-કચરા-મેલ વીના સમાલવાં. પ્રચારીકાએ દરદીને હાથ લગાડવા પહેલાં ને પછી દર વખત પોતાના હાથ સાફ કરવાની શુભ આદત કેળવવી જોઈએ. ખોરાકને અડકતાંબી એવી જ સંભાળ લેવી. આમ કર્યાંથી તેણી કેટલી કોહવાટ-

સડો-રોગ-જંતુ ફેલાવશે નહીં. હાથ ને આંગળાઓ ઉપર કાંઈ ચીરા થા જખમ તો નથી થયા તે પર ખાસ લક્ષ આપવું ને જે જરાખી માલમ પડે તો તે પર પટી કરી લેવીં યા “પ્લાસ્ટર” થી રક્ષણ કરવું. જલ્લદ જંતુનાશક દવાઓ યાતો ઠંડીના દીવસોમાં હાથમાં છોલટાં પડે છે (Chapping) તેવે વખતે એક ખાસ “લોશન” માં હાથ યોળવા.

દાંતની તો ખડુજ જતન લઈ ધણા તનદુરસ્ત-સ્વચ્છ-સાફ રાખવા. દહાડામાં બે વાર-સવાર સાંજ ને ખાધા પછી સાફ કરવા.

કપડાં સાફ-ધોઈ શકાય એવાં-હલકાં અને સાદાં રાખવાં.

એક સફેદ જબ્બો અને એક સાદી ટોપી ધણાં મનપસંદ ને ફર્યાદાં છે, જુતીની ચૂંટણી ધણી સંભાળભરી થવી જોઈએ, કારણ કે એક ખિમાર માણસ પોતાના પ્રચારીકા પાસથી જે મહેનતનું કામ માગે છે તે આખો વખત ઢકેલા ખાવાનું છે યા તો ખડેખુટ પગ પર ઉભું રહેવાનું છે, એડી (Heel) ધણી ઉંચી હોવી જોઈએ નહીં. જુતીઆં ધણાં સમવડભર્યાં પહેડવાં અને એટલાં તો ઢીલાં હોવાં જોઈએ કે આખો પગ સગવડથી સમાયા ઉપરાંત પગનાં અંગુઠાઓને છુટથી ઢીલવાની સગવડ મળે ને આરામથી સંકોચાયા વગર ઉભું રહી શકાય. ખડુ ઉંચી યા ખડુ એડી એડી ઉભું રહીને કામ કરવામાં હરકતરૂપ થઈ પડે છે. સ્પર્શ જડેલી એડીના બે ફાયદા છે—આસાનીથી હાલચાલ કરી શકાય અને કમતીમાં કમતી લોટ-લોટ થાય ! દીવસમાં એક વાર જુતીઆં ખદમ્યાં હોય તો પગ છુટા થશે ને આરામ લાગશે. મોજાં તો ધડી ધડી ખદલવાં જોઈએ. ધણાં ભારી નહીં જોઈએ. મધ્યમ સાઇઝનાં ને મેલખાઉ રંગના પણુ ધોવાય તેવાં લેવાં. ધણી પ્રચારીકાઓ ડિનનાં મોજાંને થોડાં ચાકવનારાં ધારે છે.

પ્રકરણ ૨ જી.

શરીરની રચના ને કાર્યો.

(Structure and Functions of the Body.)

સામાન્ય અને એકત્ર રીતે બોલતાં શરીરના જુદા જુદા અંદરના ભાગોનું કાર્ય તે જીંદગીની જોત જળવવાનું ને નિભાવવાનું છે. આ

કાર્ય પરીપૂર્ણ કરવા તે સઘળાઓએ કૃશળતાથી ને સહકાર સાથે બદલીમાં કામ કરવાનું છે. દરેક જણે ઓછામાં ઓછું પોતાને ફાળે આવેલું કામ બજાવવાનું છે ને આખાં યંત્રને ટટાર રાખવાનું છે. આ એકત્ર કોશીય શરીરને તનદૃઢ રાખે છે. એકબી ભાગના સાધારણ કુદરતી કાર્યમાં જરાબી કતરો પડ્યો તો શરીરમાં ઢઈ ઉભરે છે, અને માણસમાં બિમારી આવે છે. નસો તેથી માણસના શરીરની સાધારણ રચના યાને હાડ-વિદ્યા (Anatomy) અને તેનાં કાર્ય કરવાની રીત (Physiology) જાણવી જોઈએ.

શરીરની રચના (Anatomy)

શરીર એક હાડકાંઓના માળા યા પાંજરા (Skeleton) પર રચાયેલું છે. જે તેને આકાર (Shape) અને મજબૂતપણું યા ચિઘ્વટાઈ (Firmness) આપે છે. મુસલો (Muscles) ને ચીકટવાનું ને કાર્ય કરવાનું સાધન પૂરું પાડે છે (Affords attachment to Muscles) અને અંદરના કીમતી અવયવોને ઢાંકણ અને રક્ષણ બખશે છે. (Protection to Internal Organs). દાખલા તરીકે બોપરીમાં (Skull) બેજી, જાતી (Chest) માં હૃદય-જીગર (Heart) અને ફેફસાં (Lungs) અને પેટમાં (Abdomen) હોજરી, આંતરડાં-પાયન અને પિશાબ-ઝાડાના તથા ગર્ભાશય અને જનેન્દ્રીયના અવયવો (Digestive and Excretory and Reproductive Systems.)

વજુન બરાબર સમજ પડે તે માટે માણસના શરીરને મરતક-સર (Head) જાતી અને પેટનો પોલ વીભાગ (Trunk) જેમાં સર્વે ક્રિયાઓના મુખ્ય અવયવ સમાયલાં છે અને પગ-હાથો (Limbs) જેઓ હાલચાલના મુખ્ય સાધનો છે (Movements and Locomotion) તેમાં વહેંચી નાંખવામાં આવ્યું છે. શરીરના માળા યા પાંજરા ઉપરનું બહારનું ઢાંકણ ચામડી (Skin) વાળે છે.

ચામડી તેની નીચે આવેલા સઘળા ભાગોનું રક્ષણ કરે છે. તે બે મુખ્ય પડો (Layers) ની બનેલી હોય છે. બહારનું સખત પડ-

દુનિયાની સર્વે જાનજોતું મૂળ—ચામડી—બેદતું મુખ્ય સ્થળ—ખાલ (Cuticle or Epidermis) અને અંદરનું પડ—ખરી ચામડી. (True Skin or Dermis) આમાં ધણી નાની ગાંઠો આવી છે, જે પસીનો યા પરસેવો (Secrete Sweat) બહાર પાડે છે, જેમાં પાણી ને લોહીનો કચરો (Impurities) હોય છે. ચામડીની સપાટી-પરથી પરસેવો વરાળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે, તેથી શરીરને ઠંડું પડવાનું ને શરીરની ગરમીને સમતોલ રહેવાનું (Regulating the temperature) બની શકે છે.

શરીરનાં ધણું જ અગત્યનાં અવયવો ચોક્કસ દાબડાંથી પોખાળો (Cavities) માં ગોઠવાયલાં હોય છે—બેજાં અને જ્ઞાનરજ્જુવાળો પોલો ભાગ યાને પોખાળ (Cerebro-Spinal Cavity), છાતી-પેટનાં પોલા ભાગ યાને પોખાળો (Thoracic and Abdominal Cavities).

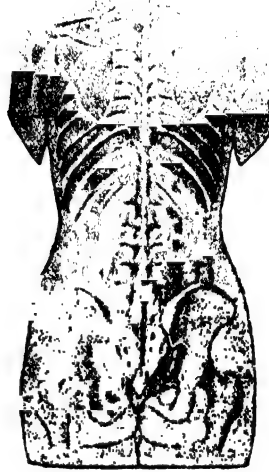
બેજાં અને જ્ઞાનરજ્જુવાળી પોખાળ ખોપરીના દાબડાં (Cranium) અને બરડાની કરોડના ઉપલા ભાગમાં આવી છે. ખોપરી-ટાળકી-કપાળ બેજાં સમાવે છે અને બરડાની કરોડના ઉપલા ભાગમાં જ્ઞાનરજ્જુને બેસાડેલું છે, ખોપરીના હેઠળના બાકેરા વાટે બન્ને વચ્ચે જોડાણ યા સંબંધ જામે છે.

છાતીની બજોળ શરીરના ઉપલા તૃતીયાંશ (૧/૩) ભાગમાં આવી છે. પેટની પોખાલથી છાતીની પોખાલ એક ધુમજરૂપી રનાયુઓના પંરડા (Diaphragm) થી તે છુટી પડે છે. આગલી બાજુએ તે બેઉ બાજુની પાંસળીઓ અને શીપીના હાડકાં (Breast-bone and Ribs) ની દીવાલ ધરાવે છે. પાછળ બરડાની કરોડ અને તેને બન્ને બાજુએ પાંસળીઓના પાછલા છેડા લાગ્યા છે, જ્યારે આસપાસ યાને બહારની બાજુ પાંસળીઓથી તે ઘેરાયલી છે. છાતીમાં મુખ્ય અવયવો હૃદય-છગર-દીલ (Heart), તેની મુખ્ય લોહીની નસો અને ફેફસાં છે. પેટાખાણ યાને પેટની પોખાળ યાને પેટની બજોળ (Abdominal Cavity) શરીરના નીચેના બે-તૃતીયાંસ (૨/૩) ભાગની અંદર આવેલી છે (આકૃતિઓ ૧/૨). તેની નીચેની સીમા જન્મો-

તેજક ઈન્દ્રિઓવાળી બપોલ (Pelvis Cavity), પછવાડે બરડાના મણકા (Lumbar Vertebrae) અને આગળ અને આભુખાભુ



આકૃતિ ૧.



આકૃતિ ૨.

છાટી ને પેટના અવયવો.

(આગલો ભાગ.)

(પાછલો ભાગ.)

સ્નાયુઓની દીવાલ છે. તેની અંદર ધણું અગત્યના અવયવો આવ્યા છે. એક તો પેટ-જેને સારૂ સારી દુનિયા વેક કરી રહી છે તે, હોજરી (Stomach) દાબી ખાભુ “ ડાયાફ્રામ ” (Diaphragm) ની નીચે મેલાયલી છે. કાળભુ (Liver) આ બપોળમાં ઉપરનો ભાગ રોકે છે, જ્યાં તે જમણી પાંસળીઓથી ઢંકાયલું છે. આ બપોલની ઉપરની જગ્યામાં પણ ડાબી ખાભુ તદલી (Spleen) આવેલી છે. હોજરીની પછવાડે સાતપૂડો યાને “ પેનક્રીયાસ ” નામે છીછરા જેવો અવયવ આવ્યો છે (Pancreas). આ ખાડાનો મોટો ભાગ આંતરડાં (Intestines) રોકે છે. કમરના પેટના ખાડામાં બને ખાભુ

પછવાડેથી એકેક એમ બે ગુરડા (Kidneys) આવ્યા છે અને નીચેના ભાગમાં જન્મેતેજક ઇન્ડ્રીઓવાળા વીસ્તારમાં કુકો આગળથી મેલાયલો (Bladder) છે.

ઈન્દ્રીય ક્રીયાશાસ્ત્ર (Physiology)

શરીરને બળતણ અને નવી સામગ્રીઓ વહેવાર ખર્ચ-ખપને સમારવા જોઈએ છે. આ ચીજો ખાવાના ખોરાકમાંથી મળી શકે છે. (Fuel)—ચરબી. જેવાં કે મલાહીને માખણમાંથી, ધાન્ય (Starches) રોટી અને તર-તરકારીમાંથી બળતણ તરીકે મળી રહે છે. વળી નાઇટ્રોજન ધરાવનારો ખોરાક—ગોશ (Meat), વટાણાં (Beans) અને પનીર (Cheese) ખપી ગયેલી ચીજોની જગ્યા નવી ચીજો પૂરી પાડે છે.

આ ચીજો-તત્ત્વોને મોઢાં, હોજરી ને આંતરડાના ઉપરના ભાગોમાં પચાવવામાં આવે છે (Digested)—અને લોહીમાં સહેલાઈથી બળી જાય તેવા બનાવવામાં આવે છે.

હાંદગીની જોત જરી રાખવા ઓક્ષીજન પ્રવાહની જરૂર પડે છે. આપણે શ્વાસોશ્વાસની ક્રીયામાં જે હવા બહારની વાતાવરણમાંથી દમમાં અંદર લઇએ છીએ તેમાં તે આવે છે અને ફેફસાંમાં હજમ થાય છે.

શરીરની અંદરનો કચરો થોડો થોડો ચામડી, ફેફસાં, ગુરડા અને આંતરડાં (ગાડા) (Bowels) મારફતે દૂર કરવામાં આવે છે. ખોરાક અને કચરો લાવ-લઇ-જવ કરનાર મુખ્ય સાધન (Carrier) તે લોહી છે, જે ઓક્ષીજનનો નવો-સ્વચ્છ સાફ જથ્થો ને બીજો ખોરાક સારા શરીરના દરેક ભાગોમાં ફેફસાં ને પાચનક્રીયાના દરેક અવયવોમાંથી પૂરા પાડે છે અને પડત-કચરો-મેળ તે શરીર બહાર કાઢી નાંખનારા અવયવો (Excretory organs) ને સંપૂર્ણ કરે છે. બે જાતની મોટી શરીરની આ હીલચાલ ને ક્રીયાઓ નીચમીત રાખવા ને તે પર કાબુ ધરાવવા-અમલ કરવા-ધમનીઓના બે વીલાગો (Systems)—ભેજ-જ્ઞાનરજ્જુની અને સંબંધીક ધમનીઓની યોગદાઓ આ ફજ બજાવે છે.

પ્રકરણ ૩ જી.

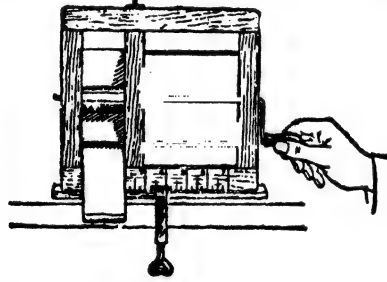
પાટા-પટ્ટી (Bandaging) લગાડવાની રીતો.

ત્રિકોણ પાટા (Triangular Bandages).

ત્રિકોણ પાટા ને તે લગાડવાની રીતો પ્રાર્થમિક મદદની અભ્યાસ પોથીમાં વીગતવાર બતાવવામાં આવી છે.

પીંડારોકા પાટા (Roller Bandages)

પીંડારોકા પાટા મસલીન, કેલીકો, ડોમેટ, ફલાનલ, કેપ યા એવાં કોઈ બીજાં લાયક કપડાંમાંથી બનાવવામાં આવે છે. તેને હાથો વડે કે એક ખાસ સાંચાની મદદ સાથ (Roller Machine)થી (આકૃતિ ૩)



આકૃતિ ૩.—પીંડારૂપ લાંબા પાટાનું યંત્ર.

ગ્રોળ ખીંદરીમાં વીટાળવામાં આવે છે. કોઈ રીતે વીંટાળો. પણ તંબ ને ખોલખાલ વીનાનો સીધો રહેવો જોઈએ. જ્યારે એક પાટાને થોડો ઉખેડવામાં—ખોલવામાં—ઉઘાડવામાં આવે ત્યારે ખીન-ઉખડેલી ખીંદરીને ધડ (Head) અને ઉખડેલા ભાગને ખૂદનો યા છૂટો છેડો (Free-end) કહેવામાં આવે છે. (આકૃતિ ૪).



આકૃતિ ૪.—પીંડારૂપ લાંબો પાટો (૧) માથાનો છેડો, અને (૨) તેનો છુટો છેડો.

પીંડાડૂપી પાટાના ઉપયોગો (Uses of Roller Bandages):-

૧. ખપાટયા (Splints) અને પટ્ટી (Dressings) એક જગ્યા સીધાં રાખવા માટે.

૨. ટેકા આપવા.

૩. દબાણ (Pressure) આપીને સુજ અટકાવવા યા ઓછું કરવા.

૪. જે ભાગ પર પાટો બાંધ્યો હોય ત્યાંથી લોહીને દૂર હટાવવા જેમકે ધણું જ લોહી વહી જવાથી (Haemorrhage) થતા સનેપાટમાં (Collapse).

કદ (Size)-શરીરના જુદા જુદા ભાગો માટે લાયક બનાવવા જુદી જુદી પોહોળાઈ (Widths) અને લંબાઈ (Lengths) નીચે મુજબ રાખવામાં આવે છે:-

		પોહોળાઈ	લંબાઈ
સર-ડોઈની માટે	...	૨/૨૧ (ઇંચ)	૩/૬ વાર
ઉપલા ભાગો માટે	...	૨૧ (ઇંચ)	૩/૬ વાર
નીચલા ભાગો માટે	...	૩ (ઇંચ)	૬ વાર
શરીરના થડ (Trunk) માટે		૪/૬ (ઇંચ)	૬ વાર યા વધારે
આંગળાં માટે	...	૧ (ઇંચ)	૧ વાર

બાંધતી વખતના સામાન્ય નીયમો.

(General Rules for application)

દરેક ગમે તે રીતે યડ્યો હોય, પણ અત્રેના વર્ણન માટે એમજ સમજ લેવું કે શરીર સીધું-ઢટાર (Erect) ઉભું છે, હાથો તેની બમે બાજુ લટકે છે (Hanging) અને હાથની હડેલી (Palms) સીધી રાખી છે.

૧. દરેકની સામે બેસો યા ઉભા રહો.

૨. પટ્ટી બાંધતી વખતે ઘટતી રીતે અવયવને ટેકવો.

૩. પાટો બાંધવા અગાઉ ખાત્રી કરજો કે તે તંગ-કરચલી વગર-સીધો-સડસડાટ વીંટળાયેલો છે.

૪. જો ડાબી બાજુનો પાટો બાંધવાનાં હોય તો પાટાનું ધડ જમણા હાથમાં પકડજો અને તેથી ઉલટું (Vice versa).

૫. છુટા છેડાની બહારની બાજુ ભાગને લગાડવી ને જ્યાંબી બની શકે ત્યાં ઉપરના એક આંટાથી તેને ઝાલી લેવી.

૬. એકી વખતે એક બે આંટા માટે જરૂર જોગો થોડોજ કટકો ખોલતાં રહેજો.

૭. નીચેથી ઉપર અને અંદરથી બહાર અને ભાગની સામી બાજુએ બાંધતાં આવો.

૮. દરેક પડ એવી રીતે કરવું કે તે આગલાં પડને બે-તૃતીયાંશ ઢાંકતું આવે.

૯. પાટો સલંગ ને દીક્ષ બેસતો ખેંચીને બાંધવો જોઈએ, પણ તે એવો તંગ નહીં હોય કે જેથી ભાગનું અંદરનું લોહી ખેંચાઈ જાય ને ફરતું ઠામી જાય. જો કોરો વળી જાય ને આંટો વાંકાચૂકાં જાય તો જાણવું કે પાટો ઘણો ઢીલો બંધાઈ ગયો છે. જો પાટો કાઢવા પછી બદન પર રાત્રી રાત્રી લીંટીઓ જણાય તો જાણવું કે તે સલંગ-સીધો-એક સરખો બંધાયો હતો નહીં.

૧૦. પૂરો પાટો બંધાઈ રહેતા તે પર “ સેફ્ટી પીન ” બેરવી દેવી જોઈએ યા ઢાંકો મારી લેવો જોઈએ.

બાંધવાની રીતો (Methods of application).

પીંડાડપી પાટો બાંધવાની મૂખ્ય ચાર રીતો છે :—

૧. સાદો વળ આપીને (Simple Spiral). જો જે ભાગની જગાઈ એક સરખી હોય તો તે પરજ આ વપરાય છે. દાખલા તરીકે છાતી, એકાદ આંગળી, કાંડા ઉપર તથા કલામના નીચલા થોડા ભાગ ઉપર પાટાને ગોભને ગોલ દાદર માફક (Spiral) ઉપરઉપરી વીંટળવો. એક સામટો સીધો બાંધ્યો હોય તો લોહીના ચકાવામાં હરકત પાડે છે. (જુઓ આકૃતિ ૧૨).

૨. ઉલટ વળ આપીને (Reverse Spiral) સીડી રોડી આંટાની હાર માર્યા જવી અને નીચે ઉતરતાં પાટાને ઉલટાવી-દબલ કરી તેની ઉપરજ એક વળ આપવી. આ રીતી તે ભાગે પર વપડાય છે જેઓની જાડાઈ વધતી ઓછી થતી જાય છે અને એક સરખો સીધો ગોળ આંટો અપાતો નથી. (જુઓ આકૃતિ ૨૦-૨૧).

૩. ઇંગ્રેજ આંકડા ૮ (The Figure of 8) ના બેવડા વળ હોય છે. ગોલ ને ગોલ આંટા મારવા ને ઉપર-નીચે એક પછી એક ઇંગ્રેજ ૮ ના આકારમાં ફરતું રહેવું. આ પાટો સાંધા આસપાસ બંધાય છે, જેવાં કે ગુંઠણુ યા કોણી. કોઈ ભાગ પર ઉલટા વળ યા “ રીવર્સ સ્પાઈરલ ” ને બદલેથી તેના ઉપયોગ થાય છે. (જુઓ આકૃતિ ૨૨/૨૩).

૪. “ ધી સ્પાઈક ” (The Spica). આવી ઇંગ્રેજ આંકડાની જરા સુધારેલી (Modified) રીત છે, તે મુખ્ય ખભાં, કાત્રા (groin) અને અંગુઠા પર વપરાય છે.

જ્યારે પાટા બાંધવાની આ રીતો પૂરી સમજ પડશે ત્યારે શરીરના કોઈપણ ભાગ પાટાથી ઢાંકવામાં મૂશકેલી માલમ પડશે નહીં, ચીત્રમાં બતાવેલા પાટાની આબેહુબ નકલ કરવા કરતાં પાટો એક સરખા જોરથી ને એક સરખી સફાઈથી બાંધવામાં વધારે દૃશીયારી છે. જુદા જુદા કદ ને આકારના ભાગોને પટ્ટી બાંધવા જુદી જુદી ખાસ રીતોએ અપત્યાર કરવી પડે છે. (જુઓ આકૃતિ ૨૪, ૨૫.)

જુદા જુદા ભાગો પર પાટો બાંધવા (વધે

(Application to Various Parts.)

માથાનો ટોપી રોડી પાટો (Capeline Bandage for the head) બે રફ ઇંચના પાટા લ્યો ને તેના છુટા છેડાને જોડી નાંખો, પછી દરદીને બેસાડી તેની પીઠ પાછળ ઉભા રહી બાંધી-સાંધી જોડી લીધેલો ભાગ કપાલને વચ્ચે ભાગે લવાંની સહેજ ઉપર એવી રીતે મૂકવો કે પીંડાનાં માથાં અંદરની તરફ રહે. જમણા હાથનાં પીંડાને ઉભો

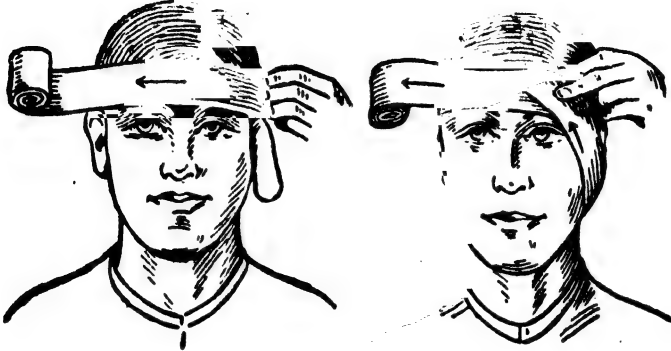
પાટો (vertical bandage) અને ડાબા હાથનાં પીંડાને આડો પાટો (horizontal bandage), બેઉ પીંડાના માથાને પાછલે લાગે લઈ જઈ આંટી મારવી (cross). ઉભા પાટાને માથાના ઉપલા ભાગે થઈ આગલી બાજુ તરફ લાવવો અને આડા પાટાને માથાની બીજી બાજુ ગોલ ફેરવી લાવી ઉભા પાટા ઉપર લાવવો. આકૃતિમાં ઉભો પાટો બે વાર આગળી તરફ અને એક વાર પાછલી તરફ જતો દેખાડ્યો છે. આમ ઉભા પાટાને એક એક પડબેથી પાછળ લઈ જઈ બીજે પડબેથી આગળી તરફ લાવતાં જવું અને દરેક વખતે આડા પાટા સાથે આંટી મારતાં જવું અને તેમ કરતાં કરતાં બેઉ બાજુએ કાન તરફ નીચે ઉતરવું. આવી રીતે આખું માથું ઢંકાઈ જાય ત્યાર પછી આડા પાટાના બે આંખા આંટા માથાની આસપાસ ગોળ ફેરવી આગલી બાજુએ ટાંચણી મારવી. (આકૃતિઓ ૫/૬, ૭).



આકૃતિ ૫-૭.—માથાનો ટોપીફો પાટો.

કાન ઢંકવાનો પાટો (Bandage for the ear). પહોળાઈ (Width) ૨ ફી ઇંચ. કાન આગળ પાટાપુટી (dressings) પકડી રાખવા આ ધણો ઉપયોગી પાટો છે જે કાન સાથે કામ છે તેની ઉપર

છુટો છેડો (Free end) મૂકો, પછી પાટાને આડો કપાલ આસપાસ ફેરવી ન્યાંથી ઉપડ્યા હતાં ત્યાં સુધી પાછા આવો, ત્યાંથી સામી બાજુના



આકૃતિ ૮.

આકૃતિ ૯.

આકૃતિ ૮-૯.—કાનનો પાટો.

કાનની આસપાસ લઈ જઈ અને ત્યાંથી આડા માથાના પછવાડેના ભાગ સુધી ધાપૂરાના નીચેના ભાગને ઢાંકતા જવો. જ્યાંથી પાછા આડા ફાટી એક ઉલટી આંટી મારો (Reverse), આમ આડા નીચા ને ઉલટા આંટા માર્યા જવો. જ્યાં સુધી મલમપટ્ટી તમામ ઢાંકાઈ જાય અને ત્યાર પછી સામેની બાજુ આવી પીન લગાવી (Fixing it with pin) તમારું કામ ખલાસ કરો. (આકૃતિ ૮/૯).

આંખનો પાટો (Bandage on Eye). પાટાની પોહોળાઈ ૨ ફી ઇંચ. આંખ પર પટ્ટી રાખવા માટે આ ધણે ઉપયોગી પાટો છે. જે આંખ પર બાંધવાનો છે તેની નજીકના કાન ઉપર પાટાનો છુટો છેડો મૂકો અને માથાંની આસપાસ એક આડો આંટો મારો. અસલ જગ્યા પર પાછાં આવો, હવે સામા કાન પર જવો ત્યાંથી આડા ફાટી માથાંના પછવાડેના ભાગ તરફ આગળ વધો અને ૨

જખમી બાબુના કાનની નીચે થઇ આડા આંખ ઉપર આવેા. આમ ત્યાં સુધી સારી પાટાપૂટી (dressings) ઢંકાઇ જાય ત્યાં સુધી વારા ફરતા આંટા માર્યા કરેા. જ્યારે છેવટનો આડો આંટો (turn) માસ્તા હોય ત્યારે બાબુમાં પીન કરી લેવો. (આકૃતિ ૧૦/૧૧).



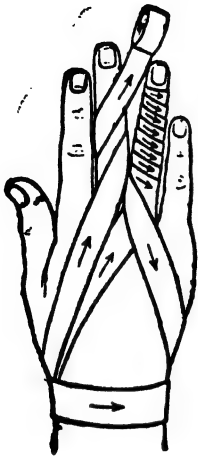
આકૃતિ ૧૦.



આકૃતિ ૧૧.

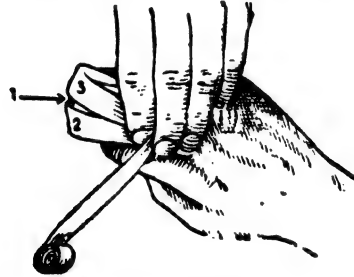
આકૃતિ ૧૦-૧૧.—આંખનો પાટો.

આંગળાનો પાટો (Simple Spiral for the Fingers).
 પોહોળાઈ ૧-૪" ચ. માર્ગ (Course) :- છુટાછેડાનો ગાંઠ મારી શકાય એટલોજ ભાગ ખુલ્લો રાખી કાંડાની આગલી બાબુએ બહારથી અંદરની તરફ હથેલી (palm) ની પાછલી બાબુએ આડું લઇ જઇને જે આંગળું 'પહેલું' બાંધવું હોય તેની અંદરની બાબુ તરફ એક પેચ (Spiral) નખના મૂળ સુધી (નાની આંગળીથી શરૂ કરી અનુક્રમે બીજી આંગળીઓ પર પાટો બાંધવાનો છે). સાદા વળો (Spirals) (અગર જરૂર લાગે તો ઉલટ વળો (Reverse Spirals) આપી આખી આંગળીથી આસપાસ ત્યાંથી નાની આંગળીના મૂળ સુધી જઇ કાંડાની આસપાસ પ્રથમ રાખેલા છુટાછેડા સાથે ગાંઠ મારવી. અગર જરૂર હોય તો બીજી આંગળી બાંધવી શરૂ કરવી. (આકૃતિ ૧૨).



આકૃતિ ૧૨-આંગળાં-
એ મારે સાદો પેચ-
વળ ખવાડેલો પાટો.

વળવળવાળો આંગળાંનાં ઠાંકણવાળો પાટો (Recurrent Bandage for the Finger). પાટાની પોહોળાઈ ૧-ઈંચ. આંગળાંનાં મથાળાં ઉપર “ટ્રેસીંગ” ટકાવી રાખવા આ પાટાનો ઉપયોગ થાય છે. આંગળાંનાં મથાળાંથી વચલા ભાગ સુધી એક ઠાંકણ આપતો આંટો બનાવો, બેઉ બાજુ પકડી રાખી બીજા બે ત્રણ આંટા બાજુ બાજુથી આપો. ત્યાર પછી ઉપરથી નીચે સુધી ગોળ આડા વળો આપ્યા જવો ને તે કાંડાની આસપાસ ઇંગ્રિજ આંઠડા (Figure of 8) રૂપે આસપાસ એકાદ બે વધુ આંટા મારી બાંધી નાખો. (આકૃતિઓ ૧૩, ૧૪ અને ૧૫ જુઓ.)



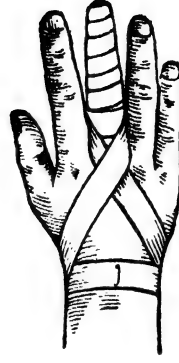
આકૃતિ ૧૩.

અંગુઠા ઉપરનો “સ્પાઈક” પાટો (Spica for the Thumb). પાટાની પોહોળાઈ ૧-ઈંચ (width). માર્ગ (Course):- કાંડાની આગલી બાજુએ આડો; અંગુઠા અને આંગળીની વચ્ચે; અંગુઠા આસપાસ એક સાદો વળ; અંગુઠાના આગલા ભાગ પર ત્રાંસો; હઠેલીની પાછલી બાજુએ ત્રાંસો લઘુ કાંડા સુધી. હઠેલીની આગલી બાજુએ આડો અને અંગુઠાની આસપાસ આ પ્રમાણે આપો અંગુઠો ઠંકાઈ જાય ત્યાંસુધી ચાલુ રાખવું. છેવટે કાંડાની આસપાસ આંટા મારી પીન ખોસવી. (આકૃતિઓ ૧૬/૧૭).



આકૃતિ ૧૪.

આકૃતિ ૧૩-૧૫.—ઉલટ વળ આપીને બાંધેલો આંગળાનો પાટો.



આકૃતિ ૧૫.



આકૃતિ ૧૬.



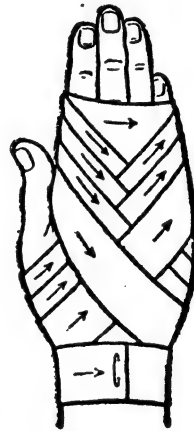
આકૃતિ ૧૭.

આકૃતિઓ ૧૬-૧૭.—અંગુઠાનો અંગ્રેજી ૮ ના આકારનો બેવડો વળ આપેલો “સ્પાઈક” પાટો.

હાથના પોંચાનો પાટો (Bandage for The Hand). પોહોળાઈ ૨/૨૬-ધંચ. માર્ગ (Course):-અંગુઠા ને તર્જનીકા (Fore-finger) પહેલી આંગળી વચ્ચેથી થઈ પોંચાની પાસ કલમતરાસ થઈ કાંડાની આગળી બાજુએ અને પોંચાને પાછલે ભાગે રહી ચોથી આંગળીના નખ સુધી; બધી આંગળીઓ આસપાસ એક આંટો (આકૃતિ ૧૮); પોંચાની આસપાસ ઇંગ્રેજી આંડાના આકારમાં (Figure of 8); આખો પોંચો ટંકાઈ ભય ત્યાંસુધી ઇંગ્રેજી આંડાના આકારમાં ચાલુ રાખી, છેવટે કાંડાની આસપાસ આંટો મારી ટાંચણી લગાવવી. (આકૃતિ ૧૯).



આકૃતિ ૧૮.

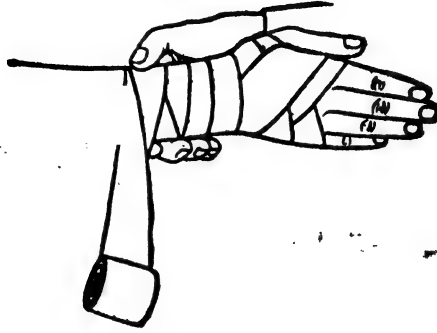


આકૃતિ ૧૯.

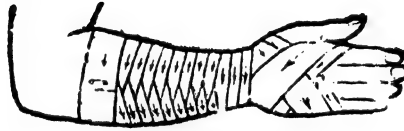
આકૃતિ ૧૮-૧૯.—હાથનો પાટો.

કાંડાની આસપાસ ઉલટ વળનો પાટો (Reverse Spiral for the Fore-arm). પોહોળાઈ ૨/૨૬-ધંચ. માર્ગ (Course):-કાંડાની આગળી બાજુએ અંદરથી બહારની તરફ; પોંચા પાછળ ત્રાંસો લઈ નાતી આંગળીનાં પહેલાં સાંધા સુધી; બધાં આંગળીની આગળી બાજુએ આડો રહી અંગુઠાને પહેલી આંગળી વચ્ચે થઈ કાંડાની અંદરની બાજુ સુધી આજ પ્રમાણે કરી એક વાર કરવું; કાંડાની આસપાસ બે કે ત્રણ સાદા પેચ.

કસાઇ ઉપર ઉલટ વળતા પેથો (Reverse Spirals on Forearms). (આકૃતિઓ ૨૦/૨૧) આવા ઉલટ વળતા પાટા બદલે પગ ઉપર બાંધ્યે છીયે તેવો ઇંગ્રેજી આંકડાના (Figure of 8) આકારનો પણ બાંધી સકાય.



આકૃતિ ૨૦.



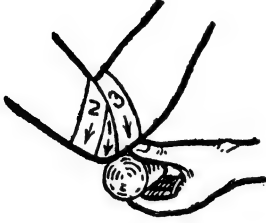
આકૃતિ ૨૧.

આકૃતિ ૨૦--૨૧.—કસાઈ કોણી વચ્ચેનો હાથનો ઉલટા આંકડાનો પાટો,

કોણી (Elbow), ગુંઠણ (Knee) અને ધુટી (Ankle) માટે ઇંગ્રેજી આંકડા (Figure of 8) ના આકારનો પાટો. પાટાની પોહોળાઈ ૩-૪" ચ. માગ' :-સાંધા આસપાસ અને ત્યાર પછી તેની ઉપર અને નીચે ઇંગ્રેજી આંકડાનાં આકારનો બાંધો. (આકૃતિઓ ૨૨/૨૩).

ડાબા ખભાં ઉપરનો “સ્પાઈકા” Spica for the shoulder (Left). પોહોળાઈ ૩-૪" ચ. માગ' :-ડાબા ભુજની (arm) અંદરની બાજુથી શરૂ કરી ભુજની આસપાસ, ત્યાંથી ભુજની આગલી

બાજુએ, પીઠની પાછળ આડો કાખની (Axilla-armpit) નીચે, છાતીની આગલી બાજુએ આડો, જુજની બહારની બાજુ તરફ, જુજની પાછળ

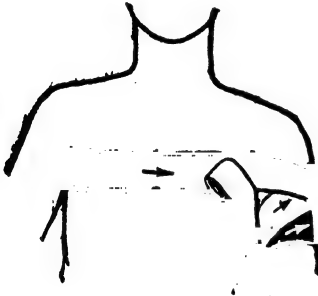


આકૃતિ ૨૨.

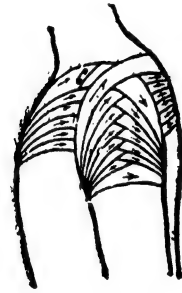


આકૃતિ ૨૩.

આકૃતિ ૨૨-૨૩.—કાણી, મુંઠણ, એડીને આંદડ રોકી પાટો.



આકૃતિ ૨૪.



આકૃતિ ૨૫.

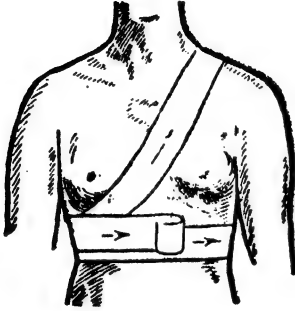
આકૃતિ ૨૪-૨૫.—બાજાંને સ્પાષ્ટકા (આંદડ) નો પાટો (ડાબો).

આડો. (આકૃતિ ૨૪). આ પ્રમાણે આખું બહું ઢંકાઇ બધ ત્યાંસુધી કર્યાબ જવું. (આકૃતિ ૨૫).

જમણા થાનને પાટો Bandage for the Breast (Right).

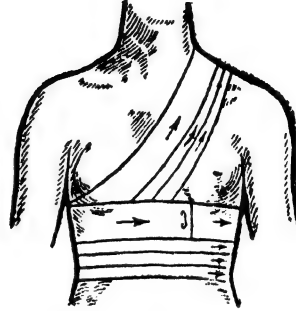
પાટાની પોહોળાઈ ૩-૪" ચ. માર્ગે:—કમર (waist-loins) ની પાછળ ડાબી બાજુથી, કમરની આસપાસ, ડાબાં બાજાં ઉપર થઈ કમરની

જમણી બાજુ તરફ (આકૃતિ ૨૬), આ પ્રમાણે આખું થાન (breast) ઢંકાઈ જતાં સુધી ચાલુ રાખવું, પછી તેને ટકાવ આપી પીન ભરી લેવી. (આકૃતિ ૨૭).



આકૃતિ ૨૬.

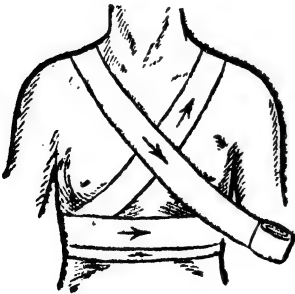
છાતીનો પાટો (જમણી).



આકૃતિ ૨૭.

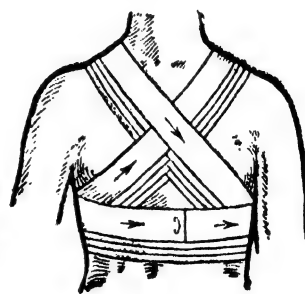
છાતીનો પાટો (ડાબી)

બેઉ થાન (breasts) નો પાટો (Bandage for both breasts). પોહોળાઈ ૩-૪" ચ. માગ'—કમરને પાછલે ભાગે જમણી બાજુથી કમરની આસપાસ, ડાબાં બાજુ ઉપર થઈ કમરની ડાબી બાજુ તરફ અને કમરની આસપાસ અડધો આંટો (આકૃતિ ૨૮.) આ પ્રમાણે



આકૃતિ ૨૮.

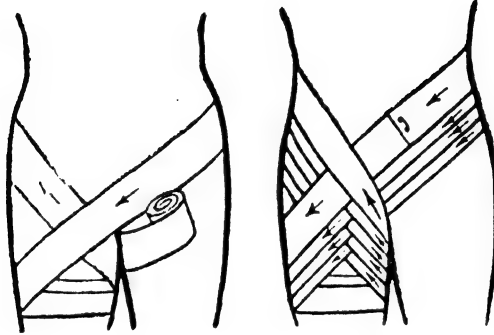
આકૃતિ ૨૮-૨૯.—છાતીની બન્ને તરફનો પાટો.



આકૃતિ ૨૯.

એક વાર ડાબા તો બીજી વાર જમણાં ખભાં ઉપર બેઠે થાનો ઢંકાઈ જાય ત્યાંસુધી કર્યાં જવું, ટેકા આપવો, ટાંચણી લગાડવી.

વધારે જોરે આપવા કોઈ વાર ૩-૪" ચ પોહોળાઈના બે કૃપના પાટા વાપરવા વધુ કાયસાધક થઈ પડે છે. એકેકા જેમ ઉપર બતાવ્યું છે તેમ એકેકા થાણ પર બાંધવો.



આકૃતિ ૩૦.

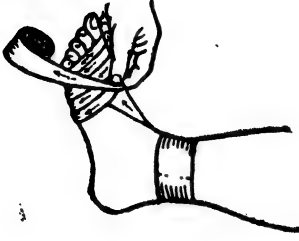
આકૃતિ ૩૧.

આકૃતિ ૩૦-૩૧.—(જમણા) કાતરા યા થાપાનો સ્પાઈકાનો પાટો.

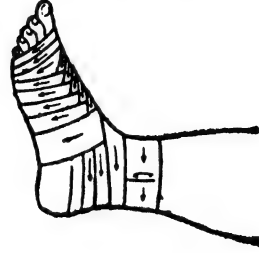
જમણા થાપા (કાતરા-સાથળ) ઉપરનો “સ્પાઈકા” પાટો (Spica for Right Groin or Hip). પાટો મજબુત ગોઠવવા માટે થાપા આસપાસ બે આંટા મારી લેવા. ત્યાર બાદ કાતરા ઉપરથી જમણા થાપાની ઉપલી કોર (Crest of right hip) સુધી, કમર ઉપર આડું થઈ ડાબા થાપા તરફ, ત્યાંથી જમણા થાપાની બહાર અને પાછળ. આમ ઉપરાસાપરી આંટા મારી આખો થાપો ઢાંકી દેવો. (આકૃતિઓ ૩૦/૩૧).

પગની પાટલીનો પાટો (Bandage for the Foot). પોહોળાઈ ૨-૩" ચ. માર્ગ:—ધુંદીની અંદરની બાજુ (Ankle) થી પાટલી ઉપર થઈ પાંચમાં અંગુઠાના મૂળ સુધી (Root of the Fifth Toe), પાટલી (Sole of the foot) ની આસપાસ ઘૂંચેલ

૪ ના આકારમાં આંટાઓ પાટલી પૂરતી રીતે ઢંકાઈ જતાં સુધી; એક વાર ધુંટીની આસપાસ ગોળ, પછી ટાંચણી લગાડવી. (આકૃતિઓ ૩૨/૩૩).

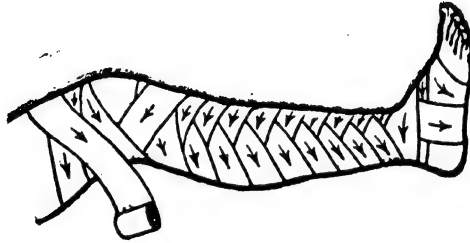


આકૃતિ ૩૨.



આકૃતિ ૩૩.

આકૃતિ ૩૨-૩૩.—પગનો પાટો.



આકૃતિ ૩૪.—છુટા યા નળાનો સ્પર્ધકાના આંડાનો પાટો.

નળા ઉપર ઇંગ્રેજી આંડાના આકારનો પાટો (Figure of 8 Bandage for the Leg). પોહોળાઈ ૩-૪" થ. માગ':—ધુંટીની અંદરની બાજુથી પાટલીની બહારની બાજુ તરફ—પાટલીની આસપાસ—ધુંટીની આસપાસ—ફરી ધુંટી તથા પાટલીની આસપાસ—ત્યાંથી નળા (Leg) ઉપર ઇંગ્રેજી આંડાના આકારના (૮) આંટા એવી રીતે મારવા કે દરેક આંટો તેની આગળના આંટાને અરધો અરધ ઢંકતો જાય (આકૃતિ ૩૪) ને પછી ટાંચણી લગાડો. આ પાટાને બદલે કલાઈના પાટાની માફક (forearm) ઉલટ વળ (Reverse spirals) આપીને પણ કામ લઈ શકાય.

ભાંગેલી હાંસડીના પાટો

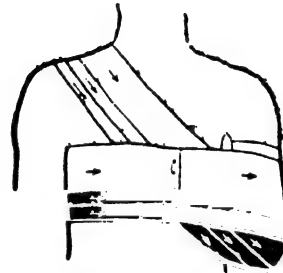
(Bandage for a Broken Collar-bone)

૧. એક ચાર ઇંચ પહોળો પાટો લઈ તેનો છેડો જુજને ઉપલે ભાગે (arm) ફેરવી લાવી એક ફાંસા (loop) જેવું બનાવી તેને ટાંચણી લગાડવી.

૨. કાખમાં (armpit)-બગલમાં એક ૨"×૨"×૪" ઇંચની ગાદી (pad) મૂકવી.



આકૃતિ ૩૫.



આકૃતિ ૩૬.

આકૃતિ ૩૫-૩૬.—તુટેલી હાંસડીના હાંડકાનો પાટો.

૩. પછી પાટાને ખેડ કાખની નીચે થઈ શરીરની આસપાસ એવી રીતે લપ્પ જવો કે ખભો પાછલી તરફ ખેંચાય (To draw the shoulder back).

૪. કલાઘને (forearm) કોણી (elbow) માંથી વાળવી (Bend).

૫. પાટાને સાળું (Uninjured) ખભાં ઉપરથી થઈ કોણી ઉપર રહી પાછો સાળું ખભાં તરફ લાવવો (આકૃતિ ૩૫), એવી રીતે ત્રણ આંટા મારી ખભાંને ઉંચો કરવો અને કલાઘને ટેકો આપવો.

૬. પછી પાટાને ત્રણ વાર શરીરની આસપાસ જુજના નીચલા

ભાગે એવી રીતે આંટા મારવા કે ખભો બહારની તરફ નીકળી આવે.
૭. છેડા સેફ્ટી પીનથી મજબુત કરવો. (આકૃતિ ૩૬).

નીચલાં જડખાંને ચાર પુછડીયો
પાટો (Four-tailed Bandage for

the Jaw). આ પાટો બનાવવા સાથે
ત્રણ ધંચ પોહોળો અને એક વાર લાંબો
પાટાનો કકડો લેવો. તેને વચ્ચે ભાગે એક
નાહું કાણું (hole) પાડવું અને
પાટાને બેઉ છેડેથી વચમાંથી એવો ચીરવો
કે બેઉ બાજુથી કાણું આસરે ૧ ફી-૬ ઇંચ
દૂર રહે. અને ચાર પુછડીયો પાટો બને
(Four-tailed), ત્યાર પછી આ
ચીત્રમાં બતાવ્યા મુજબ પાટાને બાંધી
દેવો. (આકૃતિ ૩૭).



આકૃતિ ૩૭-જડખાંનો પાટો.

જડખાં માટે પીપડૂપી પોકલ પાટો (Barrel Bandage
for the Jaw) લગાડમાં વપડાયો હતો, કારણ તે નીચલા જડખાંને



આકૃતિ ૩૮.

આકૃતિ ૩૯.

આકૃતિ ૪૦.

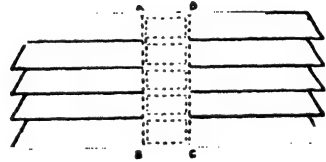
આકૃતિ ૩૮-૪૦.—નીચલાં જડખાંને ચાર પુછડીયો પાટો.

વધારે સંતોષકારક કેંકણ (Position) રાખે છે. ૨^૧/_૨-મંથ પોહોળો અને ૨ વાર લાંબો એક પાટો લેવ. તેને હડપચી (Chin) હેઠળ લગાડો અને બન્ને છેડા માથાના ઉપલા ભાગ પર મઠાલે લઘ જઘ એક સાદો ગાંઠ (Single hitch), એક ફાંસા (Loop) ને આગળ ખેંચો અને બીજાને પાછળ તાણો ને માથાની બરાબર નીચે લાવો (આકૃતિ ૩૯) છેવટે તેઓ માથાં આસપાસ એક આડો આંટો મારશે ને હડપચી હેઠળના ફાંસાને અરધા ગાંઠમાં દરેક કાનની સામે મળશે; હવે બેઉ છુટા છેડાઓ ને લઘ એક “ રીફ નૉટ ” (Reef Knot) નાં આકારમાં માથાંની ઉપર બાંધી લેવ. (આકૃતિ ૪૦).

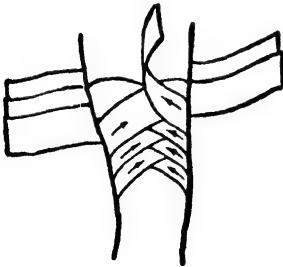
ઘણી પુંછડીવાળો પાટો (Many-tailed Bandage).

ઘણી પુંછડીઓવાળો પાટો પેટના જખમો જેમાં “ ડ્રેસીંગ્સ ” જખમને બરાબર વળગીને ચીટકી રહેવાની ખાસ જરૂર હોય છે તેવા કાખલામાં ઘણા ઉત્તમ છે, કારણ તેઓ સારો ટકાવ

આપે છે અને પાટાપુટી (dressings) ને જ્યાં જોઈએ ત્યાં તેની જગ્યાએ જ રાખે છે. તેઓ અવવચોના (Limbs) જખમો કે જેથી જખમો બરાબર તપાસી શકાય ને દરદીને અગવડ (disturb) કર્યા વગર “ ડ્રેસીંગ્સ ” ની ઘડી ઘડી બદલીબી કરી શકાય. (આકૃતિ ૪૨).



આકૃતિ ૪૧.—ઘણી પુંછડીઓનો તારો (કેમ બાંધવામાં આવે છે).

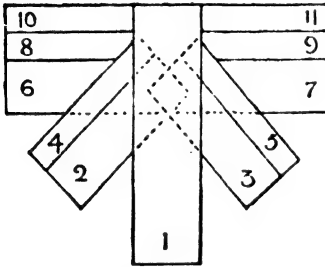


આકૃતિ ૪૨.—પુઠકળ પુંછડીઓ પાટો.

ઘટ વણેલાં સુતરાઉ કપડાં, ગાજ, મલમલ, ફલાનેલ, કડપ વગેરેના તે બને છે. આ પાટો નીચલી રીતે બનાવવામાં આવે છે:—

ત્રણ ત્રણ મંથ પહોળી (આકૃતિ ૪૧ જુઓ) અને અવશ્યના ઘેરાવાથી દોઢ ગણી લાંબી માદરપાટની ચીપો લઈ એકમેક સાથે ચીત્રમાં જણાવવા મુજબ ફાંક મારી લેવી. આ પ્રમાણે બતાવ્યા મુજબ લગાવી દઈ સૌથી ઉપલી ચીપના છેડાઓને “ સેફ્ટી પીન ” ખોસી મજબુત કરવા.

કાપી કાઢેલાં અગત્યનાં હુકાં ઉપર બાંધવાનો ઘણી પુંછડીવાળો પાટો (Many-tailed Bandage for Stump of Limb). આકૃતિ ૪૩ માં બતાવવા મૂજબ ત્રણ ત્રણ ઇંચની માદરપાટની ચીપો સીવી લઈ આકૃતિ ૪૪ માં દેખાડ્યા મુજબ લગાડી દેવી.

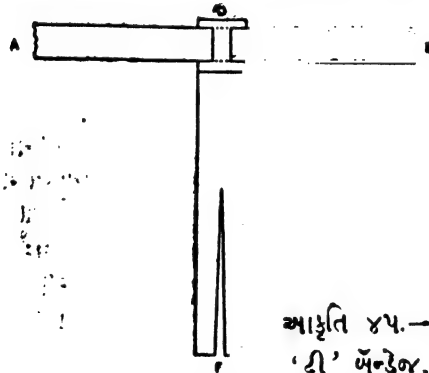


આકૃતિ ૪૩.

આકૃતિ ૪૪.

આકૃતિ ૪૩-૪૪.—કાપી કાઢેલા અવયવનાં હુકાં પર બાંધવાનો પુષ્કળ પુંછડીઓ પાટો.

ધંત્રીલ અક્ષર “ ટી ” (T) ના આકારનો પાટો-લગાડ જેવો પાટો (T. Bandages). શરીરના સફરા (Rectum) અને ગુદા

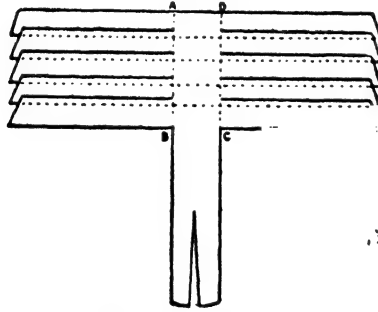


આકૃતિ ૪૫.—
‘ ટી ’ બેન્ડેજ.

ભાગો (Perineum) ઉપર લગાવેલી પટ્ટી સરી જાય નહીં અને તેની જગ્યા પર બરાબર રહે તે માટે આ પાટો વપરાય છે. તે પ-ધંત્રી

મલમલનો પાટો યા તો ૪-૬'ય પોહોળો “કુલીકા” ની ચીપોમાંથી બને છે. તે બનાવવા માટે એક દોઢ વાર લાંબી અને ત્રણ ૬'ય પોહોળો પટી લઈ તેને એક વાર લાંબી અને ત્રણ ૬'ય પોહોળો પટીની વચ્ચેવચ્ચ કાટખૂણે સાંધી લેવી. પ્રથમ લાંબી દોઢ વારવાળી પટી કમરની આસપાસ વીંટી તેનાં બેઉ છેડાઓ આગલી બાજુએ બાંધી લેવા. પછી ટૂંકી પટી જે પુકના હાડકાં ઉપર લટકેલી રહી હતી તેને બેઉ કુદલાં વચ્ચેથી આગલી તરફ બેઉ થાપા વચ્ચે લાવી પહેલી પટી સાથે સાંધી લેવી. (આકૃતિ ૪૫).

બહુ પુછડીવાળો પેટનો પાટો (a many-tailed abdominal Binder). આકૃતિ ૪૬ માં બતાવવામાં આવેલી એક લાંબી મધ્ય ચીપ રહે છે. છેડાઓ ટી-બૅનડેજના ઉભા ટૂંકડાઓ પેટે બાંધવામાં આવે છે કે જેથી પાટો તેની જગ્યા પર બરાબર ટકી રહે.



આકૃતિ ૪૬.—ધણી પુછડીઓવાળો પેટનો પાટો.

બહુ પુછડીયો છાતીનો પાટો (a many-tailed Chest Bandage). ઉપર બતાવ્યા મુજબ બને છે અને ઉપલી કોરને બે ચીપો નેડી દેવામાં આવે છે, જે ખભાનાં પટા (Shoulder Straps) તરીકે કામ લાગે.

પ્રત્યક્ષ તાકીમ (Practical Work) “રોલર” પાટાઓ બાંધવાના.

દરદીના ઓરડો (Sick Room).

બિમારના ઓરડાની પસંદગી અને તેને રાખવા
માટેની સામગ્રીઓની તૈયારી.

(Its Choice and Preparations).

ઓરડો મોટો, હવાવાળો, એક સીંગડીની જગ્યા (Fireplace) ધરાવતો અને બે તો હવાની પૂરતી અવરજવરની ચકવાળી પોખાળ બારીઓ (Sash windows) સાથેના હોવો જોઈએ. ખાનગી ઘરમાં તો પસંદગી કરવાનું થોડુંજ હોય, પણ સૂર્યના પૂરતાં ટડકાં સાથે આનંદદાયક (Cheerful Sunny Aspect) હોવો જોઈએ. જો દરદીના પોતાના અસલ કમરામાં આ સગવડ હસતી ધરાવતી હોય તો તે વધુ સુગમ થઈ પડે, વળી જો એ ઓરડો એક લાંબી ચાલ યા બીજા એક નાના ઓરડામાં પડતો હોય તો ઓરબી સાફ છે.

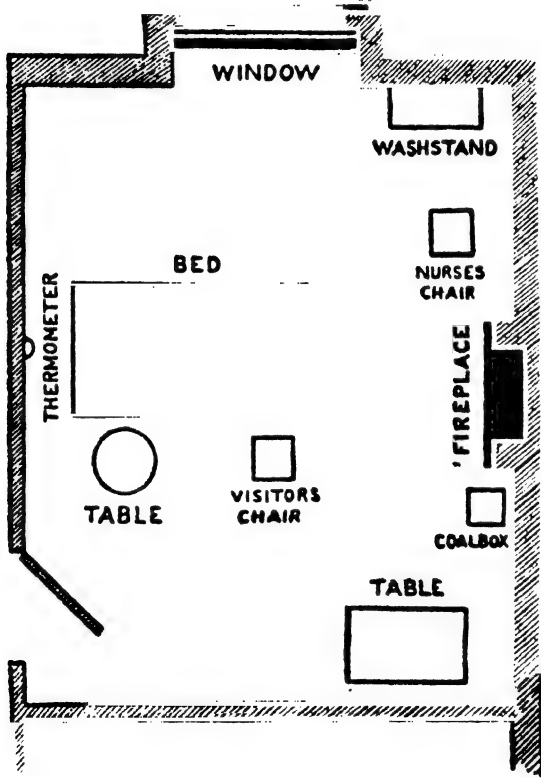
ત્યાં એક ખાસ ટેબલ રાખવી ને તે પર જરૂરની સારવારની બધી સામગ્રી રાખવી જેથી નજદીકમાંજ તે કામ લાગે ને વળી દરદીની નજરની બહાર રહી શકે.

હાં વળી દરદીના રાતનો જરૂરી ખોરાક-દૂધ વગેરે-ચીજો તાજી અને સોજી રહી શકે. બીનજરૂરી સરસામાન ખસેડી નાંખવો જોઈએ. ખરું જરૂરનું તો એક બીછાણું-ટોલ્થો-બે મેજ-બે સાધારણ ખૂરશી અને એક આરામની ખૂરશી (Easy chair) જોઈએ. એક પરદો (Screen) હોય તો બહેતર ! તે આંખને આરામ અને આનંદ આપે છે. (Restful and Pleasing to the Eye). ઘણાં બિમારોને બીજા કોમળી શણગાર (Decorations) કરતાં ફૂલો વધારે ખૂશ કરે છે; પણ તેના જથ્થા બાબે ખ્યાલ રાખવો. સઘળા સરસામાન ને ગાલીચા બાબે ખાસ સંભાળ રાખવી.

ધોવા ધોવાની ચીજો મૂકવાની મેજ ઓછી કઠોઈ નહીં તો મૅડીનટૉશથી ઢાંકી તે પર છાપાના કાગળોનું પડ કરી લેવું, ગાલીચાઓની

યાતો ઘડી વાળી નાંખવી યાતો તે બગડી જવાની ધાસતી હોય તો તે પર બડાં બ્રાઉન પેપરના પડ બનાવવાં.

ધોઈયો એવી રીતે ઓરડામાં ગોઠવવો કે દરદીને હવા નહીં લાગી જાય યા તો તેની આંખો પર સીધો તડકો નહીં પડે. તે એવી રીતે મૂકવો કે તેની નજર જળતી સગડી પર પડે યાતો બારીની બહાર જોઈ શકે



આકૃતિ ૪૭.—બીમારના ઓરડાનો નકશો.

(આકૃતિ ૪૭), બીજાનું સગવડભયું" બનાવવા એક પરદોબી ઘણી સગવડ પૂરી પાડે, પણ નાના ઓરડામાં તે જ્યાંબી જગ્યા હોય ત્યાં મૂકવો પડે.

સાફ રાખવા ને નૂછવા વિષે (Cleaning and Dusting).

ઓરડો ગરમ જોમએ અને ઠંડીની મોસમમાં તો આગ સલગાવવાની જરૂર છે. સવારના વખતમાં આગળા દીવસની બધી રાખ કાઢી નાંખવી, જેથી કચરો તરતના ઉઠતા દરદીને કાયર કરે નહીં. દરદીના ઓરડામાં તો કચરો બેસાડી દેવાની છેલ્લામાં છેલ્લી ઠપનું "વૅક્યુઅમ કલીનર" વાપરવું સાફ છે. કારણ સાદાં "બસો" કચરો વેરવીખેર કરે છે ને ઉપયોગના નથી. દરદી ઘણોજ બિમાર હોય તો આ "વૅક્યુઅમ કલીનર" વાપરવું નહીં, કારણ તેનો અવાજ તેને હરકતકર્તા થઈ પડશે તો જમીન પરના "રંગો" બહાર કાઢીને સાફ કરવા અને માલીયાઓને બીણાં પોતાં સાથ સાફ કરવા. પહેલાં કોઈ હલવી જંતુનાશક દવામાં બીણવેલાં પોતાં સાથ કચરો સાફ કરવો અને ત્યાર પછી સોજ-સુકા કઠકા વાપરવા. એક લાંબા કુચડા પર એક બીણો ટુવાલ બાંધી લઈ તે વડે દીવાલો સંભાળથી સાફ કરી નાંખવી. કુચડો ન મળી શકે તો એક લાંબા વાંસને એક છેડે સફાઈદાર ફાટેલાં કપડાં અગર સાવરણી બાંધી તેનો ઉપયોગ કરવો. દરેક ખણે બાંચરે, અવળામ્-અભરામ્ (Ledges or Shelves), બારીના ઉપલા ભાગ વગેરે આમજ સાફ રાખવા. વચ્ચેનાં સંબંધી બારી-બારણાં (Communicating doors, windows) જે લાંબો વખત બંધ રહેતાં હોય તો તે ખોલી નાંખવા, તાળાં-નકુચા બધાંને તેલ લગાડી હલવાં બનાવવાં કે ચૂં-ચૂં કરી બિમારને હરકત કરે નહીં. તેનીબી બાજુઓ ને મથાળાંઓને બીણાં કપડાંથી લૂછી સાફ બનાવવાં.

નીયમ-રૂઢીસર આ રોજની સાફસુધી (daily cleaning) કરવી. દરદીનું બીજાનું પહેલું બનાવવું ને તેને બીજાનામાં પૂરતો સગવડભર્યો બનાવી ઝડપથી અને મૂંગેમૂંગે આ કામ આટોપી લેવું.

સાંજ થતાં બિમારના કમરામાંથી કરમાવા માંડેલા ફૂલો દૂર કરવાં અને સાફ પાણીમાં તાજાં આનંદ આપે તેવી રીતે ગોઠવવાં, તેથી એક હુન્નર છે ! સવારનાં તે દદીના ઓરડામાં લાવવાં.

રોશની (Lighting).

વીજળીક રોશની સઘળી કૃત્રિમ યુક્તિઓમાં રોશની સફાઈદાર ને ઉત્તમ છે, કારણ ઉઘાડાં બળતાં (naked flame) વાળી બીજી બધી રોશની માફક તે ઓરડાની હવા ખરાબ કરતી નથી,

વળી તે એકલી જ રોશની છે કે જે દરદીથી ઢાંકી શકાય (Shade) અને સારવાર કરનારથી દરદીને કંટાળો આપ્યા વીના પોતાની બધી ફરજો આશાનીથી અદા કરી શકાય.

રાત્રે જ્યારે ઝાંખી (dim) રોશનીની જ જરૂર છે ત્યારે સલામતી માટે એક પાણીનાં છાલકાં વાસણમાં એક રાતપાળીની બત્તી (night lamp) રાખવી સારી છે. ઓરડામાં એવી જગ્યા તે ગોઠવવી કે તેનો ઉજ્જસ દરદીના દીલ પર પડી તેની ઉંઘમાં ખલલ પડે નહીં.

હવાની અવરજવર ને ગરમાઈ.

(Ventilation and Heating).

હવાની પૂરતી અવરજવર ને ગરમાઈ રાખવાની ખરી મતલબ એ છે કે દરદીને ઠંડી નહીં ભરાય તેવી રીતે ઓરડાની અંદરની હવા બહારના વાતાવરણ જેવી સ્વચ્છ રાખવી. દરદીના ઓરડાની હવાની સ્થિતિનું માપ (Temperature) ૬૦ ડીગ્રી ફેરહેનાઈટને આસરે રાખવું જોઈએ. બહારની ઠંડી હવા આવતી

અટકાવી નાંખીને નહીંજ, પણ અંદરથી ઓરડાને ગરમ રાખવાની કોષ્ટ રીતોનો ઉપયોગ કરીને તેમ કરવું જોઈએ. ચોક્કસ છાતીનાં દરદો અને યુઝર્ગ બિમારો માટે તે પ્રમાણુ ૬૫ ડીગ્રીનું રહેવું જોઈએ. હવાની ગરમી-ઠંડીનું માપ (Temperature) દરદીનાં માથાની હારમાંજ (Level) દીવાલ પર એક “ ઠરમોમીટર ” (Thermometer) લટકાવી તે વડે લેવું જોઈએ. તે બારી બારણા યા આગ નજદીક નહીં રાખવું.

એક વપરાયલા કમરાની હવા ધીમે ધીમે ગરમ થતી અને તેમાં દમમાંથી બહાર પડતી હવાનો ભીણાસ (moisture) ભરાતો જાય છે. વળી એજ વખતે ખુદ હવાના સાધારણ અંધારણ (Composition) માંથી ફરક પડે છે (altered), કારણુ ઓરડામાંનું માણસ ઓક્સીજન વાપરી નાંખે છે અને પોતાના દમ વાટેનું ઝેર કારબન ડાયોક્સાઇડ ઓરડામાં એકઠું થવા માંડે છે. તોથી ઓરડાના સંજોગો કાંઈ એવા નથી કે જેથી ઓક્સીજનની છટ ગંભીર પરીણામે નીપજવે, કારણુ વધુ તાણું ઓક્સીજન બહારની હવામાંથી અંદર લાવવાને અને ઝેરી કારબન ડાયોક્સાઇડ બહાર કાઢી નાંખવાને એકાદ ચીમની-બાકોઈ હાજર તો હોય છેજ અને વળી બારી-બારણાંથી કાંઈ તમામજ અંધબરત-જડ (air tight) નથી. આ વાત યાદ રાખવી જોઈએ કે એક અંધાર ને તંગ વાતાવરણુ દરદીનાં સારાં થવામાં મોટામાં મોટાં નડતરરૂપ છે, જ્યારે તનદુરસ્તી જલદીથી પાછું મેળવવાનું એક નમુનેદાર સાંધણુ તે એક પૂરતો ગરમ ને સારી હવાની અવરજવરવાળો ઓરડો છે.

ઓછામાં ઓછી ૩૦૦૦) ઘન ફુટ (Cubic ft.) સોણ હવા ઓરડામાં વસનારાં દરેક માણસને દર કલાકે મળવી જ જોઈએ. હવાના ફૂંકારા પેદા કર્યા વીના કલાકમાં ત્રણવાર કરતાં વધુ વખત ઓરડાની હવા બદલવાનું અશક્ય હોવાથી દર માણસને માટે એટલો તો વીસ્તાર મળવો જોઈએ કે (air space) જેમાં દરેક પુરુષ યા સ્ત્રી યા બાળકને કમમાં કમ ૧૦૦ ક્યુબીક ફીટ હવા મળે, એટલે ૧૦ ફીટ ઉંચી x ૧૦ ફીટ પોહોળી x ૧૦ ફીટ ઉંડી જગ્યા મળવી

જોઈએ. તેની ગણતરીમાં ૧૦ શીટ કરતાં વધુ ઉંચાણની કોઈપણ જગ્યા ધ્યાનમાં લેવી નહીં. એ પ્રમાણમાં જો ઓરડો ૧૨ શીટ કરતાં ઓછી ઉંચાઈનો હોય તો જગ્યાની રાશ વધવી જોઈએ.

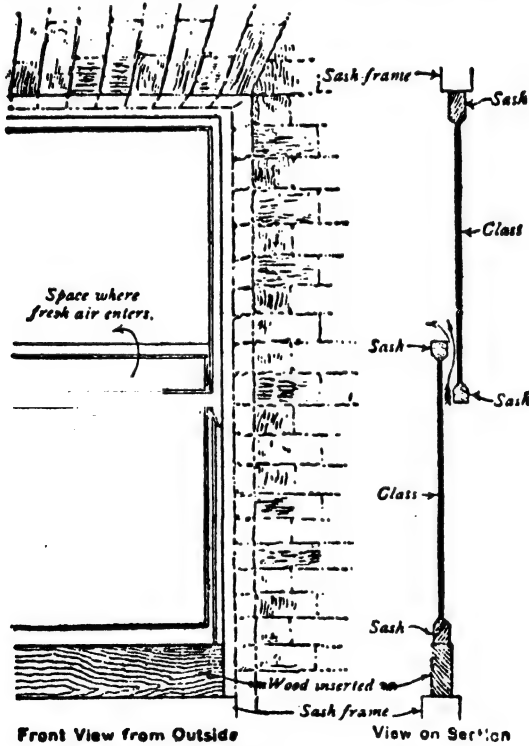
બિમારના ઓરડામાં હવાની અવરજવરની ગોઠવણ (To Ventilate the Sick Room)

જો હવાની અવરજવર કાણુમાં રાખી શકાય એવી યાંત્રિક મદદ નહીં મળતી હોય (air conditioning) તો સમડી (fireplace) સાથેના ઓરડો પસંદ કરવો, જો તેવો મળી શકતો હોય તો, ચીમની જરાપી બંધ થઇ ગયેલી નહીં હોય તેની પૂરતી તકેદારી રાખવી. ચીમની-હવા બહાર કાઢવાનું 'આઉટલેટ' (outlet) ઉત્તમ સાધન છે, જેમાંથી હવા બહાર નીકળી જાય છે. આમ થોડું કરીને (partly) હવા ચીમનીના આઉટલેટમાં ઘસારાથી શોષણ (Suction) કરે છે તેને આભારી છે, પણ મોટે ભાગે તો આગથી હવા ગરમ થા વરાળ બને છે તે મુખ્ય કારણ છે. જેમ હવા ઉપર ચઢતી જાય છે (ascends) તેમ તે ઠંડી હવા માટે જગ્યા કરતી થાય છે. જે પોતાની પાળીએ વળી ગરમ બને છે તે ઉપર રરતો કાપે છે (Warms and ascends). એક સીધો પવનનો પ્રવાહ (current of air) બહારની ખુલ્લી બારીમાંથી ચીમનીના મથાળે જઈ શકે છે.

બારી ઉઘાડી રાખો (open the window). જે ફાલકાંબાળી બારી હોય (Sash window) તો તે ઉપર ઉઘાડો, જેથી તાજી હવા ઠંડી હોય-દરદીનાં માંસાની ઉપરની હદમાંથી દાખલ થાય. ગરમ કીધેલી હવા—આગ, આસોઆસ થા શરીરને અડવાથી—વજનમાં હલકી બને છે અને કમરના ઉપલ્લ ભાગમાં ચઢે છે, જ્યાં તે તાજી ઠંડી આવતી હવાને મળી, તેને ગરમ કરી, બીમાર તરફ મોકલે છે. જો પવનના જળસ ફૂંકારા થા કોઈ બીજા સળગતી ઉપરની બારી ખોલી શકાતી નહીં હોય

તો તો અંદર આવતી તાજી હવાના રોહને ઉપર હાંકવો જોઈએ અને બારીનું નીચલું જાલીયું થોડું ઉંચું કરીને અને બાકારાં પર કાંઈ ઢાંકણ મેળીને જાળીયાંમાં થોડી જગ્યા બનાવવી કે જેમાંથી સોજી હવા અંદર દાખલ થાય. (આકૃતિ ૪૮).

જો બારી નીચે હોય (Casement window) તો પરદો ટાંગીને પવનનો ફૂંકારો અટકાવવો. આ વાત યાદ રાખવી કે જેમ બારી વધુ પોખાળ બોલી હોય તેમ ફૂંકારો ઓછો, કારણ ફૂંકારો કેટલા જગ્યામાં છે (Volume) તેના કરતાં કેટલી ઝડપથી હવા અંદર દાખલ થાય છે (Rapidity



આકૃતિ ૪૮.—બારીમાંથી હવાની અવરજવર.

of entrance) તે પર આધાર રાખે છે. એક કાચા સાધક હવાનો પુંકારો અટકાવવાની રીત એ છે કે બાકારાં ઉપર મસલીન (Gauze) નો રૂચો ખોસવો. બારી તો રાત અને દીવસ ઉંઘાડી જ રાખવી. રાતની હવા તનદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે તે ખોટી ભ્રાંતી છે (Mistake). ઓરડામાં બે ત્રણવાર પૂરતી હવાની અવરજવર કરવી. બનતાં સુધી સવારે દરદીને તૈયાર કર્યા પછી તો આમ જરૂર જ કરવું. દરદીને પૂરતો ઢાંકીને દરેક બારણાં-બારી પોખાળ ખોલી દઇ આમ કરવું. પુષ્કળ ગરમ ઓટલુ અને કપડાંથી દરદીને તો હંમેશાં ગરમ રાખી શકાય. વધારામાં પગ હાથ પર ગરમ પાણીની કોણીઓ યા બાટલીઓ (Hot water bottles) મૂકવી. દરદીને નહવાડતી-ધોતી વેળા યા ઝાડો કરતી વેળા અલગતાં બારીઓ બંધ કરવી.

ખિમારનો ઓરડો ગરમ કરવા વિષે (To Heat the Sick-Room).

ઓરડાને ગરમ જુદી જુદી રીતે કરી શકાય છે. પણ ખાનગી ઘરોમાં આવી ખાસ પસંદગી કરવાનો સવાલ રહેતો નથી.

ઘણાં લોકો લજીપી કોલસાની આગથી (Coal fire) ઓરડાને ગરમ કરવાનું પસંદ કરે છે. તેના ફાયદા જાણીતા છે. તે હવાની અવરજવરને વધારે છે. અને તેના આનંદી દેખાવથી ઘણાં દરદીઓ પોતે તે પસંદ કરે છે. વળી તે પર એક વસળની કીટલી (Steam Kettle) રાખવી કે જેથી રાતે ખોરાક ગરમ રાખી શકાય. વળી તેનાં મેરફાયદાથી છે. એક તો તે કામ વધારે છે, તેની પર ખાસ દેખરેખ રાખવી પડે છે ને સાફસુફી રાખવાની મહેનત વધુ છે.

દરદીનું ધ્યાન ઓછુંજ રોકાય કરી કોલસાની આગ જેમ બને તેમ જલદીથી સલામતવી જોઈએ. પાવરાથી કોલસા ઠીસોઠીસ ભરવા નહી, પણ, હાથે થોડા થોડા મેલવા. એ કામ માટે ખાસ મોગ્ગ (gloves) જુદાં રાખવાં. આગ પર મેલવા અગાઉ ઓરડાની બહાર કોલસાના નાના ટુકડા ને

બૂકાનાં કાગળમાં પડીકાં બાંધી તૈયાર કરવાં. વીજળીક ચૂહલાથીબી ઓરડે। ગરમ બનાવી શકાય છે, તેમજ ગરમ પાણીની નળીઓ, ગરમ ટાંકીઓ (Radiators) અને આસની ભટ્ટીઓબી વપરાય છે. એ બધી મહેનત બચાવવાની (labour-saving) યક્તિઓ છે. તેઓના ફાયદાબી શકમંદ છે. ગરમ પાણીની નળીઓના ફાયદામાં કહી શકાય કે તેથી ગરમી સરખી વહેંચી યા પાથરી શકાય છે (evenly distributed) જ્યાં આસની આગ વપરાય છે ત્યાં પાણીનું એક ખુલ્લું વાસણ મેલવું જોઇએ કે જેથી હવા ઘણી સૂકી થતી અટકે.

સુખશાંતીની ગોઠવણ (Sanitary arrangements)

ઝડે ફરવાનાં વાસણ (bed-pans) અને પિશાબ કરવાની આટલીઓ (Urinals) સંડાસમાં મૂકી રાખવી અને જરૂર પડે ત્યારેજ બિમારના ઓરડામાં લાવવાં. તેમજ વળી જેવો ઉધોગ ખલાસ થયો કે તરતજ ઉડાવી જવાં.

પ્રકરણ ૫ મું.

બીછાનું (the bed).

પ્રથમમાં દોલ્યો-પલંગ (Bedsteads) લોઢાનાં બનેલા જોઇએ અને તેને તારની જળી (mattress) જોઇએ. તેની લંબાઇ ૬-શીટ ૬-ઇંચની જોઇએ. દરદીને આસાનીથી પૂગી વળાય તે માટે તેની પોહોળાઈ (width) ૩-શીટ ૬-ઇંચની જોઇએ.

તે આગળ-પાછળ સહેલાઈથી ખસેડવા મજે તેથી તેના પૈયાંઓ (feet) પર ચાકી (Castors) રાખવી જોઇએ.

મીલીયાંની ચાકર (Mackintoshes). બિમારના પલંગ પર ટળાઈ (mattress) ઉપર મીલીયાંનો મોટો ટૂકડો નીચલા કાર-

ભોમાં વાપરવો જરૂરી છે:—(a) ટળાઈ બચાવે છે. (b) બચ્ચાંઓ. (c) બેશુદ્ધ ખીમારો (Unconscious). (d) અશક્ત દરદીઓ (Helpless) અને (e) જેઓને પિશાબ અટોકા ટપક્યા કરતી હોય તેવાં દરદીઓ (Incontinence).

એક ટૂંકો “ મેકીનટોશ ”નો ટૂંકડો ઉપરની ચાદર (draw-sheet) કરતાં મેહેજ તાછો (Shorter) ખીજાનાની આસપાસ સાવચેતી તરીકે વાપરવો.

ખીજાનું બનાવવા વિષે (To make a bed).

ખીજાનું બનાવવાની નેમ દરદીને તેમાં જેમ અને તેમ સગવડભર્યું ને સુખવાસી લેટાડવાની છે. માત્ર દેખાવને ખાતરજ આરામ-સગવડનો ભોગ આપવો નહીં, તો જો કે તૈયાર કીધેલાં ખીજાનાની સફાઈ (neatness of the prepared bed) દરદીના આરામ (well-being) માં ફાયદો કરે છે અને કમરને વધારે સાફ ને શોભીતો (tidy) બનાવે છે. સામાન્ય નીયમ તો એ છે કે દરદીની નીચેનાં સવળાં કપડાં નરમ-લીસાં ને તંગ સફાઈદાર (tight and smooth) જોઈએ, જ્યારે તેની ઉપરની ચીજો હલકી ને છુટી રહેવી જોઈએ.

દરેક દાખલામાં ખીજાનું તૈયાર કરવાનું કામ જો નર્સની ખીજા આબુ કોઈ સામું માણસ હોય તો વધારે ઉત્તમ થાય છે. એક પછી એક જરૂરી ચીજો આ મૂજબ છે:—

૧. જો લોદાંતો પલંગ હોય તો તેની જળા ! ઉપર શીર અને પંગના ભાગો પર એક ગુણ્ણપાટ (Sacking) નો કકડો યા તો જૂની સેત્રાંજ પ્રથમ બાંધી લઈ તે પર ટળાઈ નાંખતી જેથી ટળાઈ સરી જ્યા કરે નહીં અને તેને કાટના ઝાઘ (Rust marks) લાગે નહીં.

૨. ગલેફ (Cover) સાથની તંગ-સખત ટળાઈ લેવી.

૩. અંદરની ધાબળી (Under-blanket), ટળાઈની અંદર ખોળ વગર તંગ ખોસવી.

૪. અંદરની ચાદર (Under-Sheet) એક ચાદર પૂરી તંગ પાંથ-
રીને માથાના અને પગનાં છેડા આબુબાબુ સફાઈથી ટળાઈ હેઠળ દાખી દેવા.

૫. ચાદરની અરધી પોહોળાઈને મીણિયાનો (mackintosh)
ટુકડો, બન્ને બાબુ બીણાસ પેવશ થાય નહીં તેવા ટુકડાનો (proofed)
ટુકડો લઈ તેને આડો એક બાબુથી બીજી બાબુ પાંથરવો. તે તકીઆની
નીચેની કીનારીથી બિમારનાં ગુંઠણો સુધી લંબાવવો જોઈએ.

૬. ખેવડ કીધેલી ચાદર (Draw-sheet), નીચેની ચાદર
અને મીણિયાના ટુકડાનો બચાવ કરી દરદીને સુકડો અને સાફ રાખવાની
આ ચાદરની નેમ છે. “અનડર-શીટ” નીચેની ચાદર કરતાં તેને
કરચલી (Creases) વળ્યા વગર રાખી શકાય છે અને તેનાં કરતાં
વધારે સહેલાઈથી તે ખરડાઈ ગઈ હોય તો કાઢી નાંખી શકાય છે. એક
ચાદર લઈ તેને ખેવડ કરી બાજના પર આડી મૂકવી અને એક પડખે
ટળાઈ નીચે ખોસી દેવી. બીજા છેડાને ઘડી કરી ટળાઈની બીજી બાબુએ
ખેંચી ખોસી દેવી. (Tuck in). આ “ટ્રો-શીટ” (ખેવડ ચાદર) નો
દરદીની નીચેનો થોડોક ભાગ પછી ખરડાય અગર દરદીને અગવડ ભર્યો લાગે
એટલે તે ખરડાયલો ભાગ પહેલી બાબુ તરફ ખેંચી લઈ ઘડી કરેલો સાફ
ભાગ દરદીનાં શરીર નીચે આવે એવી રીતે તે મૂકવો અને પછી બેઠે
બાબુના છેડાઓ ટળાઈ નીચે પાછા ખોસી દેવા.

૭. તકીઆ (કુશીકું) અને ગલેફ (Pillows and pillow-
slips). બે તકીઆ ઘટ પછી નરમ જોઈએ. રૂને બદલે પીંછાં ભરેલાં હોય
તો તેથી વધારે આરામ મળે છે અને ઠંડક લાગે છે. આ ગલેફનો
બંધ છેડો ખારણા તરફ પડવો જોઈએ.

૮. ઓઢાડવાની ચાદર (Top-Sheet). દરદીને ઉપરથી
ઓઢાડવાની ચાદર એટલી લાંબી જોઈએ કે નીચેલો ભાગ પગ આગળથી
ટળાઈ નીચે ખેંચીને સવસતાથી ખોસી શકાય. અને ઉપલો ભાગ છેક
માથા સુધી પોંદેલો, પછી છાતી પર ખેવડો વાળી શકાય. ટળાઈ અંદર
તેને બણો ફરાહવાઈથી પગના છેડા નીચે ખોસવો તેમજ અરધી અરધ
બન્ને બાબુથી ખોસાવી જોઈએ.

૯. બે નરમ-હલકી, પણ ગરમ ધાબળી (Blankets), તકીઆ તરફ આવતાં ઉપર તે તકીઆની વચોવચ સુધી આવવી નોંધએ કે જરૂર પડે તો તે ગરદન સુધી ખેંચી ઓઢી શકાય. દરેક ધાબળી છુટી છુટી પગ આગળ બરાબર ટળાઇની નીચે ખોસવી નોંધએ અને બાજુએ તે અરધીઅરધ સુધી ખોસવી, પણ એટલી તંગ નહીં ખોસવી કે તે છુટથી વાપરી શકાય નહીં.

બહારથી બીજાનું સાફ ઢાંકી દઇ શકે એવો એક ચારસો યા જરા સારા કુમારની મોટી ચાદર રાખવામાં આવે છે. જેને સારાં કુટુંબોમાં રોજાંદી વાપરવામાં આવે છે અને “ કાઉન્ટર પેન ” યા “ આઈડર ડાઉન ” કરી કહેવામાં આવે છે તે આપણી સુજણી જેવી છે (Counterpane—Eiderdown). ચાદરો ને ધાબળીઓ સફાઈથી ને સ્વચ્છ ટળાઈ હેઠળ ખોસવી. (આકૃતિ ૪૬-૫૪).

જ્યારે દરદી બીમારો બીજાનામાંજ ગંધાઈ રહેલો હોય ત્યારે (When the Patient is Confined to Bed) :—સારવાર કરનારને મદદ કરવા એક બીજાબી માણસની મદદ આપવી અને તમામ જરૂરી હોય તે સીવાય બીમારને બીજાનામાંથી હીલચાલ કરાવવી નહીં.

૧. ખરડાયલાં કપડાંને એક દાખડો (Soiled Linen bag) મેળવવો.
૨. સાફ કપડાં એકઠાં રાખી જરાજરા ગરમ કરવાં.
૩. ખારી-ખારણાં બંધ રાખવાં.
૪. દરદીની ગરમ પાણીની ખાટલીઓ વારંવાર ફરી ભરી ગરમ જ રાખવી નોંધએ.

૫. બે ખુરસીઓ તેઓની પીઠ બીજાનાની પગ તરફ ફેરવીને મૂકવી.
૬. બીજાનાનાં બધાં ખોસેલાં કપડાં છુટાં રાખવાં—ખોસેલું કાઢી નાંખવું અને ઉપરનો તકીઓ કાઢી નાંખવો.

૭. બધાં ઉપરના કપડાંઓ કાઢી નાંખવા. માત્ર એક જ ધાબળી યા તો ખાલી ચાદર જ દરદી ઉપર ઢાંકેલી રાખવી. બીજાનાની ચીજો એક રૂઠી પ્રમાણે અક્કલ હુશીયારીથી કાઢવી કે જેથી બિમારને તમામ

ઓછો આંચકો લાગે એક પછી એક બધાં કપડાં આડાં ડબલ વાળવાં અને ખુરસીની પીઠ પર ખેંચવાં જેથી તેના છેડા ખેંદકની ઉપર પડે.



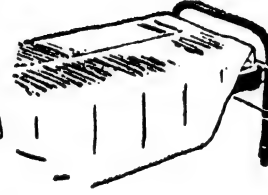
આકૃતિ ૪૯.



આકૃતિ ૫૦.



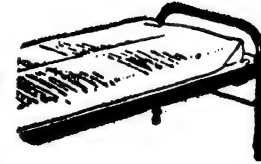
આકૃતિ ૫૧.



આકૃતિ ૫૨.



આકૃતિ ૫૩.



આકૃતિ ૫૪.

આકૃતિ ૪૯ થી ૫૪.—ચાદર અને ધાત્રણીમાં રાખવામાં આવતાં

“ પાકીટ ” યા “ પરબીડાંરૂપી ” ખુણાઓ.

૮. જો ટળાઇ પણ તરફ ઢળી પડી હોય તો તે અને બાબુએ ઉપરથી પકડી તેને દરદીનાં માથાં તરફ ખેંચવી.

૯. દરદીનાં ટાંટયા જરા નાબુકાર્ધ ને સંભાળથી ઉંચકી ખીજાનાં નીચલા ભાગમાં જો ખોરાકની કગરસ ને બીજું કાંઈપણ પડ્યું હોય તો તે પખોડી કાઢવું.

૧૦. નીચેની ચાદરનો નીચો ભાગ તંગ ખેંચી લઈ તેને અંદર વાળીને દાખવો.

૧૧. નર્સ 'એ' તકીઆને ખીજાનાની બાબુએ ખેંચે છે જ્યાં પેલી "ડ્રૉ-શીટ"નો ટૂંકો છેડો આવેલો છે, દરદીને તેની બાબુ પર ફેરવે છે કે જ્યાં તેનું મોંદું તેણીની તરફ ફરે છે. તેણી આ ઢળણમાં તેને ટકવી રાખે છે ને આરામથી ઢાંકેલો રાખે છે.

૧૨. નર્સ 'બી' કકડા-ભુકલા ખીજાનાં પરથી ઝાટકી કાઢે છે, નીચેની ચાદર તંગ ખેંચે છે અને પોતાની બાબુમાં દબાવ વાળી દે છે. ત્યાર પછી તેણીજ "ડ્રૉ-શીટ"ના છેડાને અંદર ખોસવા ને વાળવા માંડે છે અને દરદીની નીચેથી અંદર પાંધરી શકાય તેમ બાકીનો ભાગથી વાળે છે કે જ્યાં સહેલાઈથી આસપાસ ખેંચી શકાય.

૧૩. નર્સ 'એ' હવે દરદીને તેની પીઠ પર વાંકો કરે છે, નર્સ 'બી' તેણીની બાબુમાં એક તકીઓ ગોઠવે છે, ને ખીમારને હવે પોતાની બાબુમાં ખેંચી ટકાવી રાખે છે. નર્સ 'એ' હવે પોતાની બાબુનું ખીજાનું સરખું કરે છે કે જેમ નર્સ 'બી'એ કયું છે. "ડ્રૉ-શીટ" પોતાની બાબુએ ખેંચી બે તેને બરાબર દાખી દે છે.

૧૪. એક પ્રચારીકા દરદીને ટકાવી રાખે છે તેટલાં બીજી તેનો તકીઓ કાઢી-ઝાટકી પાછો ગોઠવે છે.

૧૫. હવે ખીમારને સગવડભરી હાલતમાં લેટાડવામાં આવે છે અને એક ખાલી ખીજાનામાં જેમ ઉપરનાં કપડાં ગોઠવવામાં આવે છે તેમ હવે આ ભરાયલાં ખીજાનામાંથી લાઢવામાં આવે છે. દરદીને રૂચે ને ભાવે તેટલીજ સૌથી ઉપરની ચાદરને નીચે વાળવામાં આવે છે.

ચાદરો બદલવા વિષે (To Change Sheets).

દરદીને બીજાનામાંથી બહાર ઉંચકીને બેસાડી નહીં શકાય તેવી ગંભીર હાલતમાં જો બીમાર હોય, યા ટેકા આપ્યા વગર તેને બાજુમાંથી ફેરવી નહીં શકાતો હોય તો તો જરૂરી છે કે બે પ્રચારીકાઓને એ વખતે કામે લગાડવી પડે છે, જેઓ બીજાનાની એકેકી બાજુએ જઆ લે.

નીચેની ચાદર બદલવા વિષે (To Change the Under-Sheet).

(A) જ્યારે બિમારને તેની બાજુમાં ફેરવી શકાય અને ત્યાં ટેકા આપી રાખી શકાય. જો “ ડ્રૂ-શીટ ” સાફ હોય ને બદલવાની જરૂર નહીં હોય.

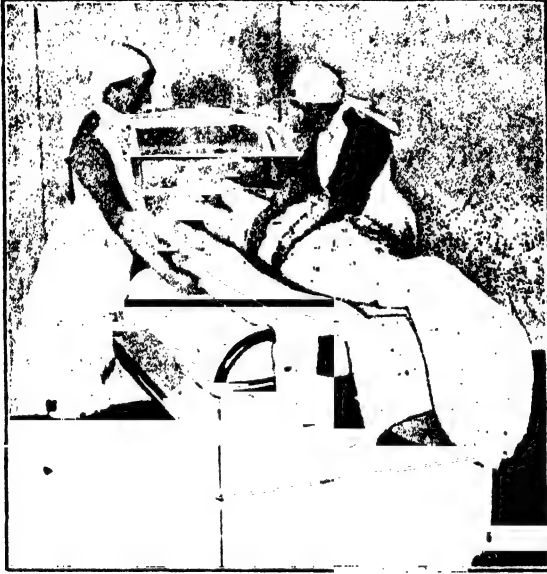
૧. સાફ ચાદરને જરા ગરમી આપી લંબાઈમાં વાળી ડાબા યા અરધી બનાવી એક ખુરસી પર તૈયાર રાખવી.

૨. બધાં બીજાનાનાં કપડાં—શિવાય કે એક જ નીચેની કમલ-ઢીલાં કરવાં યાને અંદર ખોસેલા છેડા બહાર કાઢવા; ઉપરનો તકીઓ ને બધાં ઉપર ઢાંકતાં કપડાં દૂર કરવાં. માત્ર એકજ ચાદર યા ગમે તો કમલથી દરદીનું અંગ ઢાંકવું. તકીઓ લઈ જઈ ખુબ ઝાડઝુડ કરવો—ઝાટકવો અને કમલો સાથે હવામાં મૂકવો.

૩. નર્સ ‘એ’ હવે બીમાર પર વાંકી વળી તેની ચાદરથી તેનાં ખભાં અને બજ્ર ચાપાપર લાય લંબાવી પોતા તરફ સંભાળ અને કાળજીથી તેની કોર વાળે છે, જેથી જાણે દરદીનું મોંદું તેણી તરફ વળે છે. બરાબર ઢાંકીને તેને તે આ હાલતમાં ટકાવી રાખે છે.

૪. નર્સ ‘બી’ મેકીનટોશ ને ડ્રૂ-શીટ દરદી ઉપર ઘડી વાળી બીંદરી બનાવી મૂકે છે. હવે નીચેની ચાદર બી ઘડી વાળી લંબાકારમાં દરદીની પીઠ પાછળ લાવે છે.

૫ તેની સાથે સાથમાં નવી સાફ-સ્વચ્છની ઘડીખી ગોઠવે છે. બીન ઘડી વાળેલા ભાગને પોતા તરફ સરખી કરે છે અને મેકીનટોશ, અંદરની ચાદરને “ ફ્લો-શીટ ” ની અંદર બરાબર ખોસી દે છે. (આકૃતિ ૫૫).



આકૃતિ ૫૫.—અંદરની ચાદર બદલવાની રીત.

૬. નર્સ ‘ એ ’ હવે દરદીને તેની પીઠ પર નીચો કરી પેલી બે પિંદડીઓ (Rolls) ઉપર લેટાડે છે. હવે નર્સ ‘ બી ’ તેને તેની બીજી બાજુ પર ફેરવે છે. હવે તેણી તેને આ તરફ ટેકવી ઢાંકેલો રાખે છે.

૭. નર્સ ‘ એ ’ મેળી ચાદરની પિંદડી ખેંચી કાઢે છે અને નીચેની સ્વચ્છ ચાદરની ઘડી ખોલી સરખી બનાવે છે ને પછી બરાબર પાંચરી છેડા બરાબર ખોસી લેવામાં આવે છે. મેકીનટોશખી બરાબર પાંચરે છે. આડી ચાદર બરાબર પાંચરવામાં—ઘડી વાળવામાં ને તંગ ખોસવામાં આવે છે.

૮. નર્સ ' બી ' હવે દરદીને તેની પીઠ પર બરાબર સમો કરી લેટાડે છે.

૯. ઉપરનો તકીઓ તેની બરાબર જગ્યે ગોઠવવામાં આવે છે. ઉપરનાં કપડાં પાછાં બરાબર ગોઠવવામાં ને ખોસવામાં આવે છે.

નીચેની ચાદર (Under-Sheet) ઉપરાંત બેવડ કીધેલી ચાદર (Draw-Sheet) બી જો મેળી હોય ને બદલવી જરૂરની હોય:—

૧. નવી ચાદરને ગરમી આપી અરધા સુધી તેની લંબાઈમાં ઘડી વાળવી અને એક ખુરસી પર તૈયાર રાખી મેલવી. નવી બેવડ ચાદર (Draw-Sheet) બી ગરમ કીધેલી ઘડી વાળેલી સાથેજ મેળવી.

૨. બધાં બીછાનાનાં કપડાં માત્ર એકજ નીચેની કમલ શિવાય ખોસેલા છેડાઓ ઢીલા કરવા ને બહાર કાઢવા, ઉપરનો તકીઓ ને ઉપરની ચાદરો દૂર કરવી, શિવાય માત્ર એકજ ચાદર યા કમલ જરૂર હોય તો દરદીની ઉપર રહેવા દેવી જોઈએ. તકીઓ તો ઉપર મુજબજ ઝપેટી હવા ખાવા મુકવો.

૩. નર્સ ' એ ' બીમાર પર વાંકી વળી પોતાના હાથો બીમારનાં ખભાં ને થાપા નીચે એક ચાદર યા કમલ સાથ મૂકી પોતા તરફ તેનું મોંદું ફેરવાય તેમ ઠાર વળાવે છે. બરાબર ઢાકી આ હાલતમાં તે નર્સ દરદીને ટેકાવી રાખે છે.

૪. નર્સ ' બી ' ડ્રો-શીટની ઘડી વાળે છે, મીણિયાનાં કપડાંને સાફ કરે છે. ધોય છે ને સુકકું બનાવી તેનીબી ઘડી વાળી તે અને આડી ચાદર બંને જુદી જુદી ઘડીમાં દરદીની પીઠને અથડાવી સાથે મેલવામાં આવે છે.

૫. તેણી ત્યાર પછી નવી ચાદર તે જૂની ચાદરની સામે મૂકી બીજી ઘડી વાળેલા ભાગને પોતા તરફ બરાબર પાંથરી અંદર ખોસી દે છે.

૬. હવે મેકાનટોશની ઘડી છેડીને બરાબર ગોઠવે છે ને તે પર બેવડ ચાદર પાંથરીને તેણીની બાજુના બીછાનાના છેડા નીચે તંગ ખોસે છે અને બાકીની ઘડી દરદીની પીઠને અથડાવી મેલે છે.

૭. હવે નર્સ 'એ' બીમારને ઘડી પર તેની પીઠ રાખી નીચો કરે છે હવે નર્સ 'બી' તેનો અખત્યાર લઈ તેને પોતા તરફ ફેરવી, બરાબર ઢાંકી પકડી રાખે છે.

૮. નર્સ 'એ' મેળી બેવડ કીધેલી ચાદર ખેંચી લે છે, બાકીનો મેકીનટોશ સાફ કરે છે. સુકો બનાવે છે અને મેળી અંદરની ચાદર દૂર કરે છે. તેની સાફ અંદરની ઘડી ખોલે છે, સાફ પાંથરે છે ને છેડા બરાબર અંદર ખોસે છે, હવે મેકીનટોશ અને સાફ બેવડ કીધેલી ચાદરને પૂરી ખોલવામાં આવે છે, બરાબર કરી તેને ટળાઈ પર પાંથરવામાં આવે છે.

૯. નર્સ 'બી' હવે દરદીને તેની પીઠ પર પાછો ફેરવે છે.

૧૦. માથાંનો તકીઓ ને ઉપરનાં કપડાં બરાબર ગોઠવી ખોસવામાં આવે છે.

(B) ટુટેલા પગ (Fractured leg) યા ભાંગેલાં હાડકાંથી બીમારને બાબુએ ફેરવવાનું સલાહભર્યું નહીં હોય ત્યારે :—

જો બેવડ કીધેલી ચાદર (Draw-Sheet) સાફ હોય અને અદલવાની જરૂર નહીં હોય :—

૧. નવી ચાદરને ગરમી આપી (Warmed) તેને આખી “ ક્રોસ-વાર્મ્ડ ”—આડી (Crosswise) વાળી બીજાનાને મથાળે વાપરવા સાફ તૈયાર મેળો.

૨. નીચેની ધાબળી શિવાય બીજાનાનાં બધાં કપડાં ધીલાં કરી ડ્રો-શીટ અને મેકીનટોશનાં બન્ને છેડા બીમારની ઉપર વાળી દેવા.

૩. બન્ને પરીચારીકાઓ એકેકે હાથ દરદીનું માથું ને ખભાં ઉંચકી તેની પાછળ મેળી તે ટકાવી રાખે છે અને છુટા હાથોથી તકીઓ કાઢી અને ભાં સુધી નીચી અગડેલી ચાદરની ઘડી વાળી દે છે.

૪. હવે સાફ ચાદરને બીજાનાનાં મથાળાં પર મેલે છે ને તેને ઉપર તંગ ખોસી દે છે. પછી ઘડી ખોલતાં ખોલતાં તેને બરાબ ચયલી ચાદરની ઘડી સુધી નીચે લાવે છે.

૫. હવે તકીઓ પાછો ગોઠવી દરદીનું માથું ને ખભાં તે પર આસતેથી મેળે છે.

૬. પછી દરદીને ઉંચકતાં ઉંચકતાં આમ ઘડી ખોલતી ને વાળતી રીતી ચાલુ રાખવી, જ્યાં સુધી કે મેળી ચાદર દરદી નીચેથી એકદમ નીકળી જાય છે. ને નવી ચાદર તેની હેઠે પૂરી પંથરાઈ જાય છે.

૭. પછી તેને બરાબર તંગ કરી બરાબર ખોસી દેવી.

૮. હવે મેંકીનટોશ અને ડ્રૉ-શીટ બરાબર ગોઠવી-સીધા કરી ખોસી દેવાં.

૯. હવે ઉપરનાં કપડાં બરાબર કરી ખોસી દેવાં.

હવે અંદરની ચાદર (Under-Sheet) સાથે આડી ચાદર (Draw-Sheet) બી મેળી હોય ને બદલવાની જરૂર હોય :

૧. સાફ ચાદરને ગરમી આપી તેને આખી આડી ઘડીમાં વાળી (Crosswise) બીજાનાનાં મથાળાં પર કામ માટે તૈયાર રાખવી. આડી ચાદરનેબી ગરમી આપી ખુરસી પર તૈયારજ રાખવી.

૨. બધાં બીજાનાનાં કપડાં માત્ર એક નીચેની કમલ શિવાય ટીસાં બનાવવાં.

૩. એક નર્સ જ્યારે દરદીની પીઠ ઉંચકી ટેકવી રાખે છે, ત્યારે બીજી નર્સે મેળાં “ ડ્રૉ-શીટ ” (બેવડ ચાદર) અને મેંકીનટોશ દૂર કરવાં.

૪. હવે નીચેની ચાદર (Under-Sheet) બદલવા માટે ઉપર (B) ૩ થી ૭ સુધી ફરમાવવામાં આવેલા નીચેના મુજબ કામ લેવું.

૫. જ્યારે એક નર્સ બીમારની પીઠ ઉંચકે છે અને તેને પકડી રાખે છે ત્યારે બીજી નર્સ સાફ આડી ચાદર અને મેંકીનટોશ તેમની જગ્યાએ ગોઠવી દે છે.

૬. ઉપરનાં કપડાં પાછાં ગોઠવી ખોસી દેવામાં (Tucked in) આવે છે.

બેવડી કીધેલી ચાદર (Draw-Sheet) બદલવા માટે :—

આડી ચાદર નીચેની ચાદરની સાથે સાથે ઉપર લખ્યા મુજબ જ બદલવાં.

જો ખીમાર અશક્ત હોય અને આડી ચાદર બદલવા માટે તેને ઉંચકવો પડતો હોય તો, એક સારી રીત એ છે કે, બગડેલી આડી ચાદરના છેડાને સાફ ચાદર સાથે એક “ સેફ્ટી પીન ” થી જોડી દેવો કે જેથી સાફ ચાદર મારફતે તેને આસાનીથી ખેંચી શકાય.

ન્યારે “ ડ્રો-શીટ ” (બેવડ કીધેલી ચાદર) ની જગ્યા (Position) બદલવાની જરૂર હોય :—

૧. ઉપરનાં ખોસેલાં કપડાં ઢીલાં કરવાં.
૨. એક નસ આડી ચાદરનો એક ભાગ જે ટળાઈ તળે વાળીને હેઠળ ખોસવામાં આવ્યો હોય તે ખેંચી કાઢે.
૩. તેણી દરદીની પીઠ અને તેટલી ઉંચકે ને પકડી રાખે છે કે ખીજ બાજુની નસ હવે ખીજાનાની આજુબાજુ આડી ચાદર ખેંચી તંગ બનાવે.
૪. દરદીને પાછું નીચે કરી ખીજ નસ હવે તેણી તરફ આવેલી આડી ચાદરની બરાબર ધડી વાળી ટળાઈ હેઠળ દાખે છે.
૫. હવે ઉપરનાં કપડાં ફરી બરાબર તંગ ખોસવામાં આવે છે.

ઉપરની ચાદર બદલવા (Top Sheet) વિષે.

૧. ઉપરનાં બધાં કપડાં—શિવાય કે તે ચાદર ને ગમે તો સાથે એક કમલ—દૂર કરવામાં આવે છે.
૨. ગરમ કીધેલી સાફ ચાદર મેળીની ઉપર પાથરવામાં આવે છે.
૩. એક નસ ખીજાનાનાં માથાં ઉપર ઉભી રહી દરદીનાં ખભાં આગળ સાફ ચાદર પકડે છે, ન્યારે ખીજ નસ ખરડેલી ચાદર દરદીના પગ તરફ ખેંચે છે.

૪. પછી ઉપરનાં કપડાં પાછાં બરાબર ખોસી દેવામાં આવે છે

ટળાઈ બદલવા (Mattress) વિષે.

એક દરદી બીજાનું છોડવા અશક્ત હોય તોબી ટળાઈ ફેરવવી તો જોઈએ. તે ફેરવવાની યા બદલવાની રીતો એ છે કે ઉપરની ચાદર યા ચારસો (Counterpane) અને ઉપરની કમલકાદી નાંખવી, બાકીનાં બધાં કપડાં દરદી આસપાસ વીંટાળવાં, ત્યાર પછી નીચેની ચાદર ને કમલ જોરથી દરદીની દરેક બાજુ એકેકી ઘડી બંધાય તેમ વીંટાળવાં. ચાર નસોં આ ઘડીઓનો એકેક બાજુ બંધે ઉભી રહીને અખત્યાર લે છે અને દરદીને ઉપર ઉંચકે છે, જ્યારે બીજું એક જણ ટળાઈને જોરથી પગ તરફ ખેંચે છે. આમ આખી ઉથલાય યા બદલાય છે. ત્યાર પછી દરદીને નીચું કરી રાખેતા મુજબ બધાં બીજાનાં કપડાં બરાબર ગોઠવી તંગ કરવામાં આવે છે.

જુદા જુદા ખાસ સંજોગોમાં બીજાના બનાવવાની રીતો (Bed-making in special cases).

ધાબળીઓ-કમલોનું બીજાનું (A Blanket Bed).

જે દરદીઓ હૃદયનાં (Cardiac), વાયુનાં (Rheumatic), ગુરડાનાં (Renal) દરદોથી પીડાતાં હોય તેઓને તો આવુંજ બીજાનું જોઈએ. એક પતલી ધાબળીને ખીમારની આસપાસ અળગીજ ખોસવામાં આવે છે, આ પડની ઉપર બીજાં કપડાં લાદવામાં આવે છે.

કોઈ વેળા હેઠળબી એક કમલજ વાપરવી પડે છે અને તે નીચેની ચાદર (Under-Sheet) ની ઉપર પાંથરવામાં આવે છે. અને તેની

સાથે ૧૮ ઈંચ પોહોળી એક સાંકડી આડી ચાદર રાખવામાં આવે છે. શત અને દીવસ માટે જુદી જુદી ચાદર રહે છે, ન્યારે ખીજાનું કરવામાં આવે ત્યારે તેની બદલી કરવી જોઈએ અને નહીં વપરાતી હોય ત્યારે તે હવામાં મેલવી.

ભાંગેલાં હાડકાં માટે 'ખાસ ખીજાનું' (A Fracture Bed).

જો એક ખીમાર ભાંગેલી બરાડાની કરોડ (Spine), ખેંક (Pelvis), થાપા થા જાંઘ (Hip or Thigh) થા પગના ભાંગવાથી (fracture) ખીજાનું હોય ત્યારે તબીબમાં કરચલી નહીં વળે. વાંકીચૂંકી થા વળચી (Sagging) નહીં પડે તે માટે લાકડાના ટુકડા (Fracture Boards) વાપરવા જોઈએ. આ ટુકડા ૧-ઈંચ કમમાં કમ જડાં, ૧૦ શીટ પોહોળા તે પલંગના પ્રમાણમાં લાંબા હોવા જોઈએ. તેઓ માથાથી પમ સુધી બરાબર શીટ ગોઠવાય તેટલા હોવા જોઈએ અને આ પાટમાંઓની વચ્ચે દવાની અવર-જવર માટે ૧ થી ૨-ઈંચીજની ફાટ થા ખાલી જગ્યા રહેવી જોઈએ. વળી ભાંગેલા થા તૂટેલા ભાગોને કપડાંઓ લાગી-લાગી-અથડી-અથડી તેને અડચણ કરે નહીં તેવાં પીંજરા (Bed-cradle) નીખી ગોઠવાણું રહેવી જોઈએ કે જેથી કપડાંનો ભાર ને ખટરાટ જખમી ભાગ ઉપર નહીં, પણ પેલાં પાંજરાં ઉપર પડે.

વહાડકાપ માટેનું 'ખીજાનું' (An Operation Bed), વહાડ-

કાપ કરાવ્યાં પછી દરદીને ખીજાનામાં લાવવા ચોક્કસ ફેરફારની જરૂર છે. એકજ તકીઓ ને પૂરતાં ટોડ્યા ને મીણિયાનાં કપડાં વાપરવાં, તકીઓ પાણી વાર સદાગરોજ કાઢી નાંખવામાં આવે છે. દરદીને ઢાંકવા માટે એક ઘડી વાળેલી કમલ હંમેશાં એ ચાદરોની ઘડી વચ્ચે મૂકવામાં આવે છે. આ કમલમાં ત્રણ ગરમ પાણીની કાચળીઓ (Hot-water bottles) થા ડબ્બાઓ રાખવામાં આવે છે. જો ખીમાર બેશુદ્ધ હાલતમાં હોય તો આ બાટલીઓ કાઢી નાંખવામાં આવે છે. ઉપરનાં કપડાં ખોસીયા વગર એક બાજુ ખુદલાં રાખવામાં આવે છે કે દરદીને અંદર લેવા તેમને ખીજાં છેડા સુધી ફેંકી શકાય.

બીજાનાંની સગવડો (Aids to Comfort in Bed)

૧. આ પાણીની બાટલીઓ યા ઠંડાઓ (Hot Water Bottles and Tins) નીચમીત ગરમ પાણીથી ભરવા જોઈએ, ખાસ કરીને સવારનાં પોહોરમાં કે જ્યારે બીમારનું જોર (Vitality) યા શક્તિ આછામાં આછી હોય છે ત્યારે તો પૂરતી ગરમ હોવી જોઈએ. એક ગરમ પાણીની બાટલી જે બેદરકારીથી અળગી બંધ કરી હોય યા ગળતી હોય તો તેથી ઘણાં ગંભીર પરીણામો આવવાની ધારતી હંમેશાં યાદ રાખવી; ખાસ કરીને બેશુદ્ધ બીમારોમાંજ નહીં, પણ લકવા (Paralysis), જલંદર (Dropsy), પેટમાં પાણીવાળા બીમારો તે ગરમી માપી શકવાની હાલતમાં હોતાં નથી.

ગરમ પાણીની બાટલી ભરતાં ને મૂકતાં નીચલા નિયમો પર ખાસ ધ્યાન આપવું :

- (a) પાણી ઘણું ગરમ જોઈએ, પણ બળતું (boiling) નહિં.
- (b) ટીનની અને માટી યા કોરી કામની બાટલી (Earthenware) બનતાં સુધી એક ગાળણી (Funnel) થી પૂરી ભરવી. રબરની બાટલી પૂરેપૂરી ભરવી નહીં અને ઉપરની ટોપી (Cap) જડ બેસાડવામાં આવે (Screwed up) તે જહેલાં બધી હવા બહાર કાઢી નાંખવી.
- (c) તેનાં રબરને વૉશર (Washers) બગડી ગયલાં ન જોઈએ કે જેથી તે ગળતી (Leaking) થઈ જાય. દર વખતે બાટલી વાપરતી વખતે તપાસ રાખવી કે તે ઢીલાં રહી જાય નહીં ને ફાટી જઈ તેમાંથી ગળતર થતી નહીં હોય !
- (d) બાટલીની બહાર ગરમ પાણીનાં ટીપાં બાઝી રહે નહીં ને અશક્ત બીમારને હલાક કરે નહીં તે જોવું. નુછીને કપડાં, ટુવાલ યા ફાનલના ટુકડામાં લપેટીને દરદીને આપવી.

(e) દરદીને જ્યાં વધુ આરામ લાગે તે તે કહેલાં બાટલી લગાડવી. નાગી ચામડીને લગાડીને મૂકવી નહીં, પણ વચ્ચે ચાદર કે બરતુશ રાખવી જેથી બાટલી સીધી ચામડીને અડે નહીં.

૨. વીજળીથી પેદા થતી ગરમી (Electro-Thermal) ની ગાદીઓ યા ઓળંગે હવે છેલ્લા ઉપચારોમાં વપરાય છે.

૩. હવા ને પાણીની રબરની ગાદીઓ ને તકીઆઓ (Water-Cushions or Air Pillows) ચામડીના જખમો-ડીખાંઓ-ઝલજલાઓ (Bed-sores) અટકાવવા વપરાય છે.

(a) પાણીના કુરાનો યા તકીઆઓ વાપરવામાં નીચલી મુચનાઓ યાદ રાખવી :—

(૧) મુકતાં તેની અંદરની બાજુ આપણા હાથને માલમ પડે નહીં. ખસે બાજુઓ એક બીજાની થોડા ઘંચો દૂર રહે તેટલી પૂરતી તેને ભરવી.

(૨) અંદરનાં પાણીની ગરમી $100^{\circ}/104^{\circ}$ ફેરનહાઈટ રહેવી જોઈએ.

(૩) બહારનો બુચ (cap) બરાબર બંધ કરો તે પહેલાં અંદરની તમામ હવા બહાર કાઢી નાંખવી.

(૪) તકીઓ બરાબર એવી રીતે ગોઠવવો કે તેની ઉપર દરદીના યાપાનો પાછલો ભાગ (buttock) બરાબર વચોવચ મધ્યમમાં રહે.

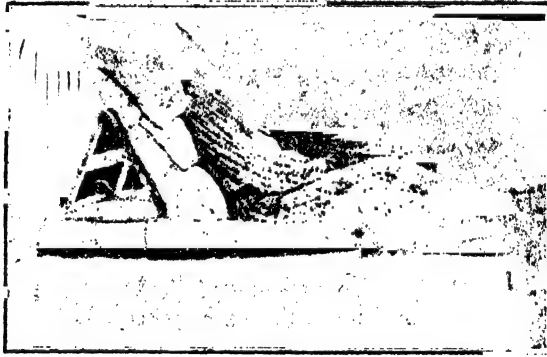
(૫) તે યાને આડી ચાદરની અંદર યા તે તે નીચેની ચાદર અંદર ગોઠવવો. નીચેની ચાદર હોય તો એ તકીઓ ખસી જઈ નકામો થઈ પડે નહીં.

(b) હવાના તકીઓ કદ અને આકારમાં બુદી-બુદી જતના જનાવવામાં આવે છે. કેમકે “રકબેર” હોય તો કેમકે ગોળ અને વચ્ચે કાણું હોય, જેથી દરદીના જખમી ભાગ પર ભાર

પડતો રહી જાય. (Ring Cushion). તેઓ ગરજ પૂરતાજ ભરવા કે જેથી જખમી ભાગનું ખીજાના પર દબાણ વધે નહીં. હવાનાં તકીઆને સફેદ રૂના કોષ કપડાંનું કવર કરી લેવું. દરદીને જે ભાગ અડે તેની અંદર જરાખી કરચલી (Crease) નહીં પડી હોય તેની સંભાળ રાખવી.

જો એક નરમ રબરની આખી ટળાઇ મળતી હોય તો પછી હવા યા પાણીના તકીઆની જરૂરજ રહેતી નથી.

૪. ખીજાનામાં અઢલીને બેસવાની બેઠક (Bed-rests). દરદી ખીજાનામાં જરા અઢલીને બેસવાની ખાહેશ દર્શાવે ત્યારે તેના ખરડાને ટેકવી શકે તેવી બેઠકો યા યુક્તિઓ (Rests or improvisations)

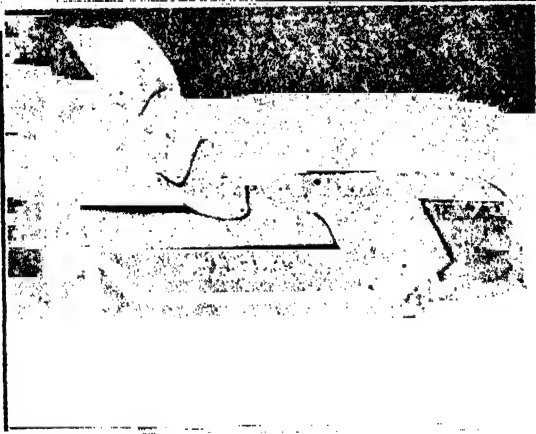


આકૃતિ ૫૬.—માથું ને ગરદન ઉંચા કરવાની યા અઢલીને બેસાડવાની ખીજાનાની ખાસ યુક્તિ (બેઠક). અને ગુંદણ અળગું રાખવાનો તકીઓ.

(આકૃતિ ૫૬) તૈયાર કરવી ને વાપરી તેને ખુશ રાખવો. એ બેઠકાને તકીઆ યા નરમ ધાબળી વગેરે મૂકીને આરામ આપતી બનાવવી કે જેથી તે ખીમારને ખટકે નહીં. એવી હાલતમાં ખીમારનાં માથાંને ટેકાવવા ખાસ

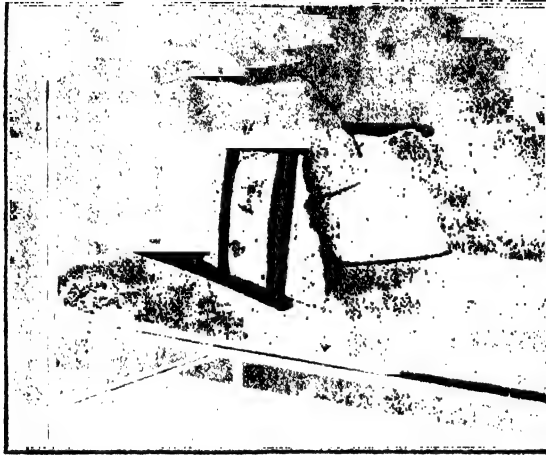
પગલાં લેવાં જૂલુનું નહીં. આ એકેડા હલછટપે અનાવવાની (To Improve) થોડી રીતો:--

- (a) એક મોટી ચાદર લઇ તેને પલંગની પોહોળાઇ જેટલી વાળવી. તે કમમાં કમ ૨૭-૪૦ જેટલી ભરાવદાર (In Depth) બનાવવી. ઉપરની કીનારી (edges) થી તે પલંગના ઉપલા ભાગને જોડવામાં આવે છે. આઠ ચપટા પટાઓ (Webbing straps) થી તેને દોહ્યાના ઉપલા મથાળાના સળીયા સાથે ખુણાઓમાંથી બાંધી લેવામાં (Strapped) આવે છે.
- (b) એક ઉભી પીંડવાળી નાની ખુરસી ટળાઇ યા તકીઆ નીચે ઉંચી કરીને મૂકી દેવી અને દોહ્યાના માથાં સાથ તેને મજબુત સીકડી લેવી. (આકૃતિ ૫૭).



આકૃતિ ૫૭ — બનાવટી ગોઠવેલી યુક્તિઓ-એકેડા.

- (c) એક નાનાં જમ્યાંને જરા બીજાનામાં અડેલીને એસવાને ગમે તો (આકૃતિ ૫૮) માં અતાવ્યા પ્રમાણે જો ઉભી પીંડવાળી ખુરસીઓ અતાવી છે તેમ ગોઠવવી.



અકૃતિ ૫૮.—બનાવટી ગોઠવેલી યુક્તિઓ—મેહકા.

૫. કોઇ વેળા દરદીને બીજાનામાં થોડો ફેરફાર આપવાની મતભથ્થે ગુંઠણ નીચે તકીઓ આપવામાં આવે છે (Knee Pillow). એક સાદો તકીઓ લઇ તેને મેક્કીનટોચ ને ડ્રૌ-શીટમાં વીંટાળી ગુંઠણ હેઠળ ગોઠવી તે ઢાંકણોના છેડા ટળાઈ હેઠળ બરાબર ખોસી દેવા. (આકૃતિ ૫૬).

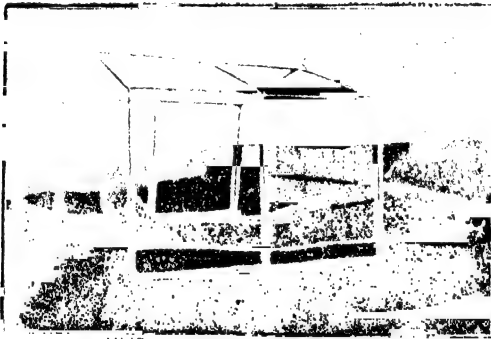
૬. જ્યારે અટકલી બીમાર પડ્યો હોય ત્યારે નીચે સરી નહીં જાય (Slipping from Sitting Position) તેનો અટકાવ. જ્યારેબી એક બીમારની પીઠ બીજાનામાં જરા ઉંચકવામાં આવી હોય ત્યારે તે સરી પડવાની હંમેશાં વચ્ચી રહે છે ને તેમ થતું અટકાવવા બીજાનાના પગના નીચલા છેડા આગળ કાંઈ મજબુત અટકાવ (firm support) મૂકવો જોઈએ જેને પગ અથડી વધુ સરતાં બીમારને અટકાવી શકાય. તે યીજ પર પગ ઢાંચે કે વધારે સરાયજ નહીં, તેમ કરવા :—

(a) એક જરેલો ભારી તકીઓ જોઈએ.

(b) કોઇ ભારી ગાદી યા ઝોલી (hassock) એક ચાદર યા મોટા તકીઆમાં વીંટાળીને તેના છેડા ભારથી ટળાઇ તળે ખોસી દેવા યા તો તેમની સાથે દોરડાં યા પટા ખાંધી તે પલંગનાં માથાં સાથે ખાંધી લેવા-આથી દરદીના પગનાં અંગુઠાઓ ઉપર કપડાંનો પડતો ભારખી ઓછો થશે.

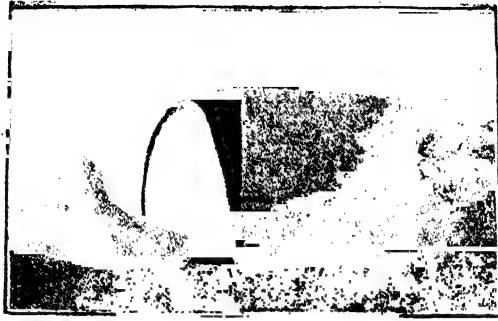
(c) હેઠે કોઇ ઢાંકલો દાલડો યા રટુલ મૂક્યું હશે તેની પર પગ અથડીને ખીમાર સરી આવતું અટકશે.

૭. ખીછાનાનાં પીંજરાં (Bed-cradles). દરદીનાં કોઇખી ઇજ્જ પામેલા ભાગ સાથે ઉપરનાં કપડાંને અથડી તેને ઇજ્જ કરતા અટકાવવા આ પાંજરાંઓનો ઉપયોગ થાય છે. અને જ્યાં તેનો ઉપયોગ થતો હોય ત્યારે ગરમી માટે તે ભાગ ઉપર એક ઠંડી-નરમ-પટલી ધાખળી નાંખવી સારી છે. જ્યાં લાકડાં યા લોઢાંનાં પક્ષાં ખનાવેલાં આવાં તૈયાર પાંજરાં મળતાં નથી (આકૃતિ ૫૬) ત્યાં કાંઇ ખીજી યુક્તિ અજમાવવી જોઇએ (Improved).



આકૃતિ ૫૬.—અવયવોને ઇજ્જ નહી કરે તેથી
ખનાવી કાઢેલાં " પાંજરાંઓ "

દાખલા તરીકે (આકૃતિ ૬૦) માં દેખાડેલા દાખડા યા એક સાદાં ટુલનો ઉપયોગ કરવો.



આકૃતિ ૬૦.—કામચલાઉ બનાવી કાઢવાનું પાંજરું.

૮. જે દરદીને ખીજાનામાં જ રાખવાની જરૂર હોય, પણ તે ખેસી શકે તેવી હાલતમાં આવ્યો હોય તો ખીજાનામાં જ મેજ (Bed-table) ઉભી કરવાની જરૂર પડે છે. (આકૃતિ ૬૧-૬૨-૬૩).

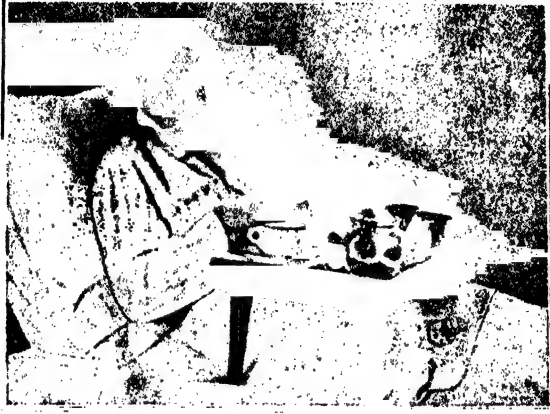


આકૃતિ ૬૧.



આકૃતિ ૬૨.

આકૃતિ ૬૧-૬૩.—ખીજાનામાં લેટીને વાપરવાની મેજો.



આકૃતિ ૬૩.—ખીજાનામાં લેટીને વાપરવાની મેળો.

૯. પલંગના એક છેડા ઉંચો કરવા વિષે (To Raise One End of the Bed). બે મજબુત ખુરશીઓ મૂકવી અને ખીજાનાના તે છેડાને તેની બેઠક પર અઢેલવો, કાંઈ અકસ્માત બને નહીં-હીલે નહીં-સરકે નહીં તેથી ખીજાનાનાં તે છેડાને બરાબર ખુરશી સાથે મજબુત બાંધી લેવો.

ધોટા ઘોઘ્યાના પગ વચ્ચે ગોઠવવા કામ લાગે છે. લાકડાંના પૈયા યા જાડા ચોપડાખી કામ લાગે છે.

થોડીક પ્રત્યક્ષ તાલીમ (Practical Work).

ખીજાનું બનાવવા યા પાથરવા વિષે, સામાન્ય (General Bed-making). જ્યારે ખીજાનું :—

(૮) ખાલી યા રીકામી હોય ત્યારે (Unoccupied). જુઓ સફા ૪૦.

(ઠ) ભરેલું યા ખીમાર સાથનું હોય ત્યારે (Occupied)
જીઓ સફા ૪૧ થી ૪૬ સુધી.

નીચેની ચાદર બદલવા વિષે (Changing of Under-sheet).

ઉપરની ચાદર બદલવા વિષે (Changing of Top-sheets).

બેવડ કીધેલી ચાદરો (Draw-Sheet).

(૧) બેવડ કરવી (Drawing).

(૨) બદલવી (Changing).

(૮) જ્યારે દરદીને કોર વળાવવામાં આવે છે ત્યારે.

(ઠ) જ્યારે દરદીને ઉંચકવામાં આવે છે (ચાદરને
સેફ્ટી પીનો ખોસીને).

દરદીઓને ખાસ ઉંચકવાની રીત (Lifting of Patients).

ખાસ બીછાના બનાવવા વિષે (Special Bed-Making).

(૧) ધાબળી યા કમલનું બીછાનું (Blanket-Bed).

(૨) ભાંગેલાં હાડકાંઓ માટેનું બીછાનું (Fracture Bed).

(૩) વહાડકાપના બીમારોનું બીછાનું (Operation Bed).

પાણીના તકીઆ (Water Pillows)-હવાના તકીઆ

(Air Pillows).

ગરમ પાણીની કોથળીઓ (Hot Water Bottles).

(૧) ભરવા વિષે (Filling).

(૨) મૂકવા વિષે (Placing).

બીછાનામાં ખીમારને અટકેલવાની બેઠકો (Bed-rests).

(૧) મેળવાની (Placing).

(૨) કામચલાઉ બનાવવાની (Improvising).

ગરમ પાણીની બાટલી કામચલાઉ કેમ બનાવવી :—નીમક,
રેતી યા જૂસા કોથળીમાં ભરી પાણીની બાટલીને બદલે વાપરી શકાય છે.

બીમારની હાલતનું પૃષ્ઠ અવલોકન (Observation of the Sick.)

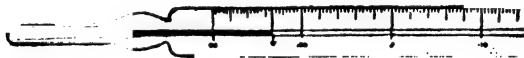
એક પ્રચારીકાની સૌથી અગત્યની ફરજ એ છે કે દરદીની ખરી હાલતનો એક તમામ સંપૂર્ણ, પણ અને તેટલો ટૂંકો, “ રીપોર્ટ ” તે કેસના તબીબ યા ડાક્ટરને, જ્યારેથી મુલાકાતે આવે યા જરૂર લાગે ત્યારે, પોહોંચાડવો. આવી પૂરી હકીકતથી દરદીને વધુ આરામ આપવાને ને તેને સારા કરવાનાં સધળાં ઘટનાં પગલાં લેવાનું તે ડાક્ટરથી બની શકે છે. આ “ રીપોર્ટ ” તૈયાર કરવા માટે કંઈ કંઈ બાબત પર નસેં બ્યાન પૂગાડવું જોઈએ તે પહેલાં તેણીએ જાણવું જોઈએ. તેણીને માગે દેખાડવા ખાતર આવી અગત્યની નીચલી બાબતો અત્રે આપી છે:—

૧. દરદીનાં શરીરની ગરમી યા તાવની ખબર (Temperature).
૨. દરદીની નાડી (Pulse).
૩. દરદીનાં શ્વાસોશ્વાસ (Respiration).
૪. દરદીનાં ઝાડા (Stools).
૫. દરદીની પિશાબ (Urine).
૬. દરદીની ઉલટી (Vomit).
૭. દરદીની થુંક યા લખ (Sputum).
૮. દરદીની દવાની સારવાર (Medicines).
૯. દરદીનો ખોરાક (Food).
૧૦. દરદીનાં આરામ અને ઉંઘવાના કલાકો (Rest—hours of sleep).
૧૧. બીજાં લક્ષણો અને ચીનહો-નિશાનીઓ (Other signs and symptoms).

ઉપરની પાચ આખદો તેનાં ભલાં માટે એટલી અગત્યની છે અને તે પરથી તેની તનદુરસ્તીનું એવું ચોક્કસ અવલોકન થઇ શકે છે ને વાજખી સારવાર પર આવી શકાય છે. સવાર ને સાંજ તેની નીચમીત તપાસ લેવામાં આવે છે ને તેની પૂરી તપસીલ એક વીગતવાર નકશા (Chart) પર બરાબર નોંધવામાં આવે છે.

દરદીનાં શરીરની ગરમી વિષે (Temperature)

દરદીનાં શરીરની નીચમીત ગરમી (Normal Temperature) 98.4° (ડીગરી) ફેરનહાઈટ (પારાની ચોક્કસ રૂઢી) ચુસ્ત રીતે હોવી જોઈએ, પણ ખરું જોતાં રોજિંદા અનુભવમાં તે 99° થી 100° વચ્ચે સાધારણ તનદુરસ્ત માણસમાં હેરફેર રહે છે. વળી આખા દીવસમાં જુદા જુદા વખતે તેમાં $\frac{1}{2}$ ડીગરીનો ફરક માલમ પડે છે. ખરી ખામદાદે યા મોડી રાત્રે ૧ થી ૩ કલાક સુધીમાં તે ઓછામાં ઓછી રહે છે, જ્યારે સાંજે ૬ થી ૧૦ કલાકે રાતના તે સારા દીવસની વધુમાં વધુ ચડે છે. ખીમારીમાં આ ગરમી, આ સ્વીકારેલી હદથી, નીચે યા ઉપર થાય છે. દરેક તબીબમાં તે ખીમારની ખરી સ્થિતીનો ખ્યાલ આપે છે.



આકૃતિ ૬૪.—શરીરની ગરમીનું માપ લેવાનું યંત્ર
યાને તાવ જોવાની શીશી.

આ ગરમી માપવાનું ઓળર યા યંત્ર યા પારાની શીશીને “ક્લિનીકલ થર્મોમીટર” (Clinical Thermometer) કહેવામાં આવે છે (આકૃતિ ૬૪). અને તે જાણવા માટે યાને કેટલી છે તે નક્કી કરવા માટે નીચલી જગ્યાપર મૂકવામાં આવે છે:—

મોઢાંમાં (ઉમરે પુગેલાં—adults) માં.

બગલમાં (, , —Axilla) માં.

કાતરા કે સફરા (બચ્ચાં—Groin या Rectum) માં.

સફરામાં—ઘણીવાર એક વરસ યાને બાર મહીના સુધીનાં બાલકડાં (Infant)—આ રીતે તાવ લેવા ડૉક્ટર ખાસ ફરમાવે છે.

શરીરની અંદર તેની સપાટી (Surface) કરતાં આ ગરમી ૧° ડીગ્રી ફેરનહાઇટ બસતી રહે છે. આ કારણસર એક અમુક દરદીની ગરમી દર વખત એકજ શીશીથી અને એકજ જગ્યાએ લેવી જોઈએ. જો કોઈ વાર કોઈ કારણથી આમ નહી થઈ શક્યું હોય ને જગ્યાની યા શીશીની બદલી કરવી પડી હોય તો તે બીનાની તરત નકશા પર નોંધ લેવી.

ગરમી લેતી વેળા રાખવી જોઈતી સાંભાળ યા સાવચેતી
(Precautions to be Observed when taking Temperature.)

(a) તાવ લેવા પહેલાં પારાને (mercury) ૯૫° ડીગ્રીનીબી હેઠળ ઝંઝેરી કાઢવો (Shaken down) જોઈએ.

(b) (૧) આધા યા પીધા પછી પંદર મીનીટ પસાર થાય નહીં તે પહેલાં તો કદીબી ગરમી મોઢાંમાં લેવીજ નહીં. યા કોઇબી ભાગમાં લેવી નહીં.

(૨) દરદીએ સ્નાન કાઢ્યું હોય યા વાદળાંથી બદન સાફ ક્યું હોય (Sponged) ત્યારેબી પંદર મીનીટ વેર બગલ કે કાતરા (armpit or groin) માં ગરમી લેવીજ નહીં.

(c) દરદીને પોતાને પોતાની તાવ કદીબી લેવા દેવીજ નહીં. તમેજ પારાની શીશી બરાબર જગ્યાએ મેળો ને ઘટતો વખત ત્યાં અથડાવી રાખો.

(d) પારાની શીશી પર જણાવ્યું હોય (કોઈ એકજ મીનીટની—કોઇ ત્રણ મીનીટની) તેના કરતાં જરા એક મીનીટ વધારે રાખેલી સારી. જે શીશી પર કેટલી મીનીટ રાખવું એવું

ખાસ નહીં લખ્યું હોય તેવી શીશીને તો પાંચ મીનીટ જમ્યા પર રાખવી.

- (૯) વખત પૂરો થવે ભાગ પરથી શીશી કાઢીને બરાબર પૂરતી રોશની સામે ધરી બરાબર વાંચવી અને ગરમી રોજાંદા નકશા પર નોંધી લેવી. (Read and recorded on the daily chart) (આકૃતિ ૬૫). લખ્યા પછી શીશીમાં ફરી બેઈ-લખેલાં સાથે બરાબર છે કે તે સરખાવી જવું. આટલું કર્યા પછી પારાને પાછો ઝંઝેરી કાઢી નીચે લાવી દેવો. (Shake Down). પછી દરદી પર વાપરેલી હોવાથી તેને ઠંડાં પાણીમાં બોળી સાફ કરી નાંખવી અને ફરી બીજા ઉપયોગમાં આવે તેટલાં તેને કોઈ નરમ જંતુનાશક “લોશન ” (પાણીમાં) ઘુસાડી રાખવી.

ગરમી કેમ લેવી ? (To Take The Temperature).

જરૂરી ચીજો:—એક વાટકો (tray), જંતુનાશક દવામાં ઘુસાડેલી પારાની શીશી (Thermometer in an antiseptic lotion), બે ત્રણ સણુના કપડાંનાં સુક્કાં પૂમડાં (Dry Swabs of linen).

રીતો (Methods) :

૧. મોંમાં—

- (૮) પારાની શીશી લૂછી સુક્કાં બનાવો. હવે તેને ઠંડાં પાણીમાં પાછી બોળો, સુક્કાં બનાવો ને પારાવાળો ભાગ (bulb) દરદીની જીભ હેઠળ અડાવીને મેલો. દરદીનું મોંદું, બે હોઠો પાસે લાવી અળથું જ બંધ કરાવવું.
- (ઠ) દરદીને તેના ના'ક વાટે દમ લેવા કહો, વાત કરવા દેવી નહીં, યા શીશી પર દાંત મારવા નહીં.

૨. અગલમાં (In the Axilla).

- (a) અગલને લૂછી નાખી સુક્કી બનાવો.
- (b) શીશીને લુછીને અગલમાં મુકો. જોજો કે તે બાલને લાગીને જ પડી રહે નહીં. અરાબર ચામડીને લાગવી જ જોઈએ. દરદીને તેનો હાથ પોતાની છાતી પર મેલવા કહેવું ને ઉપરનો હાથ બાજુ પર દાખવો.

૩. કાતરામાં (In the Groin).

અગલમાં લેવા જેમ લખ્યું છે તેમજ છાંખી કરવું. અને પારાની શીશી ચામડીને અરાબર લાગે કરીને જાંગ પેટ પર વાળવાની કોશીસ કરવી.

૪. સફરામાં (In the Rectum).

- (a) પારાની શીશીના નીચલા ગુંબજ જેવા પાટાવાળા બધા ભાગ પર કોઈ તેલ યા વૅસલીન ચોપડો.
- (b) ધીમેથી ૨-૪" ચ જેટલો ઉંડો સફરામાં પેલો " બલ્બ " વાળો છેડો દાખલ કરો. અને ભાંગી નહીં જાય તેની સલામતીમાં તમે સંભાળથી તે પકડી રહો.
- (c) બહાર કાઢ્યા પછી તે વાંચીને ઠરમોમીટર ઠંડા પાણીથી સાફ ધોઈ કોઈ જંતુનાશક દવાના પાણીમાં રાખો.

શરીરની ગરમીનું માપ નકશા પર કેમ નોંધવું

(How To Record the Temperature).

તમે જોશો કે (આકૃતિ ૬૫) રોજંદા નકશા પર સંખ્યાબંધ લીટી-ઓના ગાળા બનાવવામાં આવ્યા છે. પારાની શીશી પરના પ્રમાણો (Scale)ની ગણતરીમાંજ તે લીટીઓ ને ગાળા પાડ્યા છે. ઉપરથી નીચે

તે નકશો ઘેરી ને આછી લીટીઓથી ભરાયલો છે. એ કાળી લીટીઓની વચ્ચેનો એકેકો ગાળો (Space) એકેકો દીવસ બતાવે છે. આ ગાળાને એક આછી લીટી (Thin line) એ કાલભોમાં વેહેંચી નાંખે છે. એક પર “M” (Morning) સવાર, બીજી પર “E” (Evening) સાંજ લખ્યું છે. આ ઉપરાંત બીજી ખાસ જાડી લીટીઓ છે, જે દહાડા-ઓને જમા કરી અઠવાડયાંઓ (Weeks) માં તે નકશાને ચાર વેહેંચી નાંખે છે. ધારો કે પહેલા દીવસની સવારે દરદીની ગરમી ૧૦૦° ડીગ્રી છે, તો તમારે પહેલાજ દીવસની મધ્યાહ્ન ઉપર “M” લખ્યું હોય તે કાલમમાં જે લીટી પર ૧૦૦° ડીગ્રી લખ્યું હોય ત્યાં એક (Dot) મીકું મૂકવું હવે ધારો કે સાંજ પડતાં તેની તાવ વધીને ૧૦૧.૨° ડીગ્રી થઈ છે ને તે નોંધવાની છે, તો તેજ પહેલા દીવસની સાંજની કાલમની “E” ની અંદર હવે ૧૦૧.૨° લખ્યું હોય તે લાઇનની મધ્યાનમાં ૧૦૧.૨° લખ્યું હોય તે હરોલમાં બીજો “ડાટ” મૂકો, હવે એક લાઇનથી એ એ મીડાંઓને જોડી દો.

૧૦૦° ● આમજ રોજખરોજ કર્યાં જવો અને થોડા દિવસો દરદીની તાવનો આખો રાહ (course) ૧૦૧.૨° “ચાટ” પર કુડતી-પડતી લીટીઓમાં નોંધાશે આકૃતિ ૬૫). નકશો ધણોજ સ્વચ્છ-સ્પષ્ટ બનાવવા આ લીટીઓ દોરવામાં એક “પુટ ફલર” ની જરૂર મદદ લેજો.

એક દીવસમાં ૬-કાલમ સાથેનો ચાર-ચાર કલાકનો (four-hourly) ચાટ કુટલાક દાખલામાં ખાસ રાખવો પડે છે. તે ૨, ૬, ૧૦; ૨, ૬, ૧૦ કલાકે દીવસમાંજ-૨૪ કલાકમાં ૬ વખત દર ચાર કલાકે તાવ જોષ્ટ નોંધવામાં વપડાય છે.

આ નકશામાં વળી નાડીની ચાલ, શ્વાસોશ્વાસ, કેટલા જાડા, પિશાબ કેટલી, ખોરાક શું આપ્યો, ઉલટી, શીટ, દરદનો સખત હુમલો, વગેરે નોંધવાની જગ્યા છોડી છે.

નાડી (Pulse)

નાડી તે હૃદયના દરેક ધપકારા (beat) થી શરીરની ધોળા શીરાઓ (arteries) ફૂલવાની (expansion) કીયા છે; જ્યાં કોમળી ધોળા શીરા એક હાઠકાં ઉપરથી ને ચામડીની લગભગ નીચેથી પસાર થાય ત્યાં આ નાડી પકડીને ગણી શકાય છે (felt). અંગુઠા તરફની દાબની કાંડી, (બહારની) આગળથી-ઉપરથી જે ધોળા શીરા (Radial artery) પસાર થાય છે ત્યાં તેને પકડી ગણવાની મુખ્ય જગ્યા છે. જ્યાં બીમારની કાંડીને ઇન્ન થયેલી હોય છે, તે ગણવાની સગવડ થઈ શકતી નથી, તો કા'ન ને આંખની વચ્ચે બન્ને સાઇડે જે ધમનીયા (temporals) આવ્યાં છે ત્યાં ચહેરા પર અંગુઠા છોડી બીજાં બે આંગળાં દાબીને બન્ને બાજુ મેલ્યાં હોય તો ત્યાં નાડી પરમરી આસતી માલુમ પડશે (Temporal Artery).

નાડી ગણવા વિષે (To Count the Pulse). જે દરદી બીજાનામાં ખેસી શકવાની હાલતમાં હોય તો તેને ખેસાડી તેનાં હાથ સીધા એક ખુરશી થા બાજુની મેજ પર ચૂકવા બેઠાં. નસો પોતાનાં અંગુઠા સુધાં ત્રણ થા તે વગર ઉપર કહેલાં બે આંગળાં ઉપરથી “રેડીયલ આર્ટરી” ઉપર કાંડી આગળ (Wrist) દાબવાં થા બીજી રીત જે આ અસલ કીતાબમાં જણાવી નથી પણ બહુ સાધારણ છે તે ગમે તો આગળ બે આંગળાં ને પાછળ અંગુઠા દાબીને ધરવો થા તો આગળ અંગુઠા ને પાછળ બે આંગળાં વચ્ચે નાડી પકડવાથી નાડીના ધપકારા ખલ્લા ને પરગરા (Distinctly and Perceptably) માલુમ પડશે. નાડી ગણવા માટે પગોના કાંટા સાથનું ઘડીયાળ (Watch with a second hand) બેઠાં ને તે નસો થા તબીબ ડાબી કાંડી ઉપર પહેરે છે (Wrist watch). એ ઘડીયાળ સાથની ડાબી કાંડી આગળ રાખી તે પર નજર નાંખતાં જમણા હાથનાં આંગળાંથી નાડી પકડી એક મીનીટમાં તે કેટલા ધપકારા મારે છે તે બરાબર ગણવું. ગણતી વેળાજ નાડીના ધપકારામાં જોર કેટલું છે, નરમ છે કે સખત છે, નીચીત લપ-

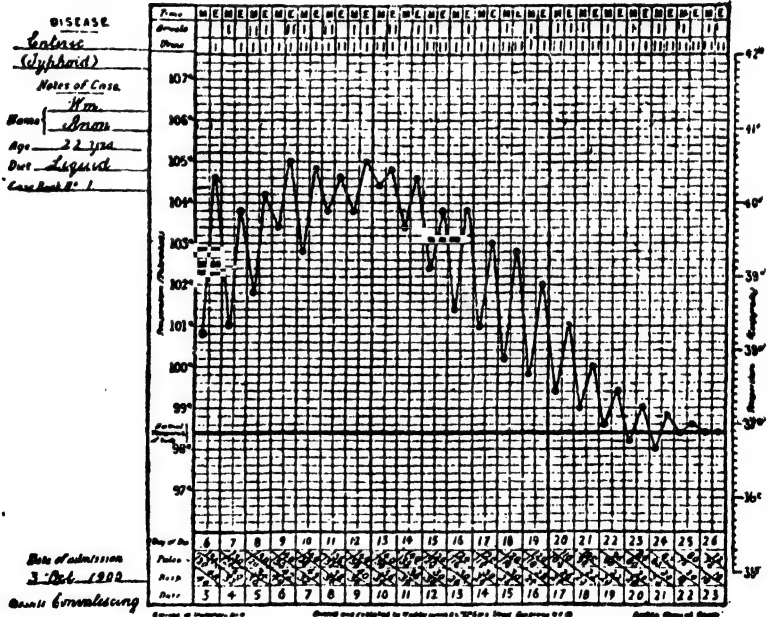
દબ્બના બે અરધા ધપકારાઓ ચાલુ બરાબર થાય છે કે અંદરથી કોઇ કોઇ ગુમ થાય છે, જો ગુમ થતા હોય તો ક્યા પહેલા કે બીજા એ બધીજ બીના પારખવી અને નોંધવી જોઇએ. અલબત્તાં નવી શીખાઉ નસથી તરતજ આ બધું શીક્ષણ ઉંચકી શકાતું નથી, પણ એક અનુભવી પરીચારીકા ધીમે ધીમે તે માહવરાથી ઉપાડી લે છે. ગરમી કરતાં નાડી ઉપરથી એક માણસની તબિયતની વધુ સારી અને બરોશાદાર માહિતી મળે છે.

નાડીની સાધારણ ઝડપ (Normal Pulse Rate):-

(a) ઉમરે પૂછેલાંમાં એક મીનીટમાં ૭૨-૮૦ ધપકારા-જેમ જેમ ઉમર વધતી જાય છે તેમ તેમ નાડીના ધપકારા ધીમા પડતા જાય છે.

(b) બચપણ (Childhood) માં ૯૦ થી ૧૦૦.

(c) બાળપણમાં (Infancy) ૧૦૦ થી ૧૩૦.



આકૃતિ ૬૫.—ખિમારની હકીકત નોંધવાનું રોજનું પત્રક.

જુદી જુદી ખીમારીઓમાં નાડીની ઝડપમાં (Rate) અસાધારણ ફેરફાર નોંધાય છે, તે છેક ૨૦ થી ૧૬૦ સુધી હેરફેર થાય છે. આટલી હદ સુધીના ફેરફારમાં કોઈથી નાડી ગણી શકાય નહીં.

નકશા પર નાડી નોંધવાની બે રીતો છે:—એકમાં જેમ (આકૃતિ ૬૫)માં દેખાડવામાં આવી છે તેમ નોંધાય છે. બીજીમાં જેમ તાવ લીનીઓ વડે નોંધે છીએ તેમ (Graph) રાખી શકાય.

શ્વાસોશ્વાસ (Respiration).

દરેક શ્વાસોશ્વાસ ત્રણ તબક્કાઓનો બનેલો છે:—

- (a) દમ અંદર ખેંચવો (Inspiration), એમાં છાતી ભરાયલી લાગે છે (Rise in Chest).
- (b) દમ બહાર કાઢી નાંખવો (Expiration), છાતી પાછી પુલેલીને બદલે ખાલી યા સંકોચાયલી માલમ પડે છે (Fall in Chest).
- (c) વચ્ચે નાનો વીસામો (a Rest).

શ્વાસોશ્વાસ ગણવા માટે આપણી નજર દરદીની છાતીનાં યા પેટનાં ઉપરના ભાગ પર રાખવી ને ગણવું કે તે એક મીનીટમાં કેટલી વાર ઉંચકાય યા ઉપર ચઢે છે. જો દરદીને એમ માલમ પડે કે આપણે ખાસ ખસુસ ગંભીરાધથી તેના શ્વાસોશ્વાસ ગણ્યે છીએ તો અલબત્ત તે તેની ઝડપ ખાસ વધારી મેલે છે, તેથી દરદીનું ધ્યાન ચૂકાવવા નાડીજ ગણ્યા કરવાનો ઢોંગ કરી. માત્ર તેનો હાથ પકડી રાખી એકાદ મીનીટમાં બાડી આંખે (Sideways) તેના ચાલતા દમ ગણી લેવા, જ્યારે તે બીયારો તો એમજ સમજે કે આપણે તો તેની નાડી ગણ્યે છીએ, જ્યારે ખરેખર તો આપણે તેના શ્વાસોશ્વાસની તપાસ લઇ રહ્યાં હોઇએ. યા તો દરદીનાં માથાંની પછવાડે ઉભા રહી તેના શીર પાછળથી દમ ગણી લેવા, જ્યારે તે

કુદરતી રીતે દમ ખેંચ્યો જતો હોય ! (આકૃતિ ૬૫) માં આપ્યા પ્રમાણે શ્વાસોશ્વાસની નોંધ મીનીટમાં કેટલીવાર થયો હોય તે આંકડો લખીને લેવી.

શ્વાસોશ્વાસની ઝડપ (Rate) એક મીનીટમાં ૧૫થી ૨૦ વખતની છે. યાને તે નાડીથી ચોથા ભાગની છે. યાને જો નાડી ૭૨ ની હોય તો શ્વાસ ૧૮ નો એટલે પ્રમાણ:-શ્વાસ નાડી પ્રમાણ ૧ થી ૪

૧૮ : ૭૨ : ૧ : ૪ નું આવે છે.

(a) આ ઝડપ (Rate) ઉપરાંત તે શાંત-સીધું-નીયમીત (Regularity) છે કે.

(b) અને કેવી જાત યા દૃષ્ટિનું છે (Character) તે તપાસવું.

(૧) ઉંડું યા જાછડું (Deep or Shallow).

(૨) અવાચી ખાતું-ગલગલતું (Sighing).

(૩) મુશકેલી સાથનું (Laboured).

(૪) ખડખડાટવાળું-ગડગડીયું (Noisy-Sterterous).

(૫) ચેંસ-રડોંકસ દૃષ્ટિનું.

આ બે ઇંગ્રેજ તખીખોએ ચોક્કસ જાતના શ્વાસોશ્વાસ પર ખુબ અવલોકન કરી તે વર્ણને પોતાનું નામ આપ્યું છે. આમાં ઉંડા થોડા સામટા (Deep) શ્વાસો ચાલી, પછી થોડા જાછરા-જાલકા શ્વાસો (shallow) લેવાય છે. એમ એક પછી એક જાત થોડે થોડે વખતે ચાલુ થાય છે. આ જાતના દમને ઉપલું નામ આપવામાં આવ્યું છે,

ઝાડા (Stools)

સાધારણ ઝાડા તો ઘાઉન (જૂરા) રંગના અને નરમ કટકા હોય છે (soft solid). સાધારણ રીતે રોજ એક પૂરતો ઝાડો પસાર થવો જોઈએ. તે તો ઇનશાનીયત છે. કેમ બીમાર બીજાનામાં કસરત વગર પડી રહ્યાથી યા બીમારીનાં ખાસ લક્ષણથી યા દલકા ખોરાકથી કબજીઆત

(Constipation) થી પીડાય છે. જીવાળ યાને ઝાડો લાવવાની દવા બીજી દવાઓ માફક ડૉક્ટરના હુકમ અનુસારજ આપવી.

રોજના ફેટલા ઝાડા આવે છે તેથી નકશા પર ખાસ નોંધવામાં આવે છે. વળી એ સંબંધમાં નસે બીજી નીચલી ખાનગી વીગતો પણ નોંધવી જોઈએ:-

કાંશી કાંશીને ઝાડા આવે છે કે મહેનત વીના સીધાજ (Straining), બહુ હવા છુટે છે કે (Flatus) યા તો આવતી વખતે બહુજ વેદના યા તાણ (Pains, Tenesmus) થાય છે કે ?

પેટમાં વળી બગાડો હોય, જેમ કે:-

(a) રંગ (Colour) :-

૧. માટીના રંગનું (Clay Coloured), કમળા (Jaundice) માં સાધારણ છે.
૨. કાળું યા ડામર જેવું (Black યા Tarry) એમાં લોહીની છાંટ ઉતરે છે.
૩. લોહીવાળું રાતું (Red or Tinted) નકરાં લોહીનાં ટીપાં બેળાયલાં હોય છે.
૪. ચોક્કસ પીધેલી દવાઓ બહાર નીકળતી વેળા ઝાડાને કાળા (Black) બનાવે છે, જેવાં કે આઈરન (લોહું) ને બીસમકની દવા (Iron and Bismuth).
૫. લીલાશમ (Green). અચ્ચાનાં ચોક્કસ દરદોમાં.

(b) જાત (Consistency) :-

૧. સખત, કબજીયાતને લીધે (Hard).
૨. પાણી જેવા. આ પ્રકારને અતેસાર (Diarrhoea) કહેવામાં આવે છે તે એ ખીમારીમાં ઝાડાની સંખ્યા બહુ વધી જાય છે.

(c) બનાવટ (Composition) :-

૧. લોહી (Blood). ૨. જયાદા રસી (Excessive mucus)
૩. પૃઠ (Pus). ૪. પીતની પથરી (Gallstones), ૫. બીન પચેલા ખોરાકની કગરસ (Undigested food), ૬. ચોક્કસ કરમો-કોઢાઓ

(Worms), ૭. એ ઉપરાંત ગળાઇ ગયેલી યા ખેરાકમાં ભેળાઈ ગયેલી બહારની અન્ય ચીજો (Foreign Bodies, mixed in or accidentally swallowed).

ઝાડામાં આવેા કોઇથી નહીં જોઇતો, અસાધારણ (Abnormal) ફેરફાર અનુભવી પરીચારીકા તરત પીછાણી શકે છે. આવા કોઇથી દાખલામાં ડૉક્ટરને દેખાડવા આવા ઝાડાઓ રાખી મેલવા જોઇએ.

ડાક્ટરની તપાસ માટે ઝાડાનો લાગ સાચવવા વિધે (Method of Saving a Specimen of Stool for Inspection). એક બરાબર તંગ બંધ થઈ શકે તેવું વાસણ ભળવી રાખવું ને ઉપર એક જીનાં ચીથરાંતું પડ બનાવવું. આ ચીઠફં એક નબળાં (Weak) જંતુનાશક દવાઈનાં પાણી (Disinfectant lotion) માં બોળી કાઢવું ને તે નીચવી ઝાડા પર મેલવું.

પિશાબ (Urine).

સાધારણ સારી (Normal) પિશાબ એક ડેરખાના રંગની (Amber-coloured) પ્રવાહી (Liquid) હોય છે. એક સાધારણ સાબુ માણસ ૨૪ કલાકમાં ૪૦ થી ૬૦ આઉંશ પિશાબ પસાર કરે છે, જ્યારે બચ્ચું ૧૨ થી ૩૦ આઉંશ ખાસ કરે છે. એક શખશ જેટલું પ્રવાહી પીયે છે (Drinks fluid) યા તો ચામડી યા ઝાડા વડે બહાર કાઢે છે (Skin and stools) તે પર તેનો જથ્થો આધાર રાખે છે.

પિશાબમાં નીચલી અસાધારણ ચીજો (Abnormalities) પર લક્ષ આપવું:—

(a) ૨૪ કલાકમાં બધો મળી કેટલો જથ્થો પસાર થયો છે તેની પર. પિશાબ પસારજ નહીં થતી હોય તો દરદીની હાલત ધણીજ ગંભીર સમજવી ને તરતજ ડૉક્ટરને ખબર આપવી.

(ઠ) પિશાબ કેટલી જલદી જલદી થાય છે તેની નોંધવાળેય છે (Frequency). દીવસમાં ૪ થી ૫ વખત પસાર થાય છે ને રાત્રીના વખતમાં માત્ર પિશાબ કરવાજ દરદીને હરગીજ ઉઠાડવું નહીં.

(૯) રંગ (Colour):—

૧. કાળાશ પર (Dark), પીત યા લોહીની હાજરી અતાવે છે. (Bile or Blood).
૨. ધુમાડાથી ભરાયલી આછાં લોહીની છાયા સાથની.
૩. વાદળાંવાળી (Cloudy), એલ્યુમીનની હાજરી દર્શાવે છે.
૪. ત્રાસ, તાજાં લોહીની હાજરી અતાવે છે.
૫. લીલી, કાળી યા નારંગીયા, એકસ દવાઓની હાજરી અતાવે છે.

(૮) પારદર્શક (Transparency), દરાવાળી યા ઢાંભાંવાળી યા વાદળાંવાળી (Cloudy or with sediment). આમાં નીચલી ચીજો હોય છે.

૧. રસી-સીરમ—“આઉ” (Mucus).
૨. ફોસફેટસ (સફેદ ઠરો).
૩. યુરેટસ (ઠંડી પિશાબમાં રાતો ઠરો).
૪. લોહી.
૫. પફ—મદલાઈ જેવું ને ખરાબ વાસ મારતું—“અફ્યુ” (Offensive and creamy).
૬. પથરી (Gravel).

જ્યારે આવી કોઈપણ ચીજ અમુક બીમારની માંદગીમાં પિશાબમાં દેખાઈ યા સામાન્ય રાખેતાના પસાર કરવાના જથ્થામાં ફેરફાર માલુમ પડ્યો તો ડૉક્ટરની તપાસ માટે થોડી જુદી રાખવી જોઈએ. તે વિષેના “રીપોર્ટ” કરતાં તે બાબે દરદીએ કીધેલી ફરીયાદો (Symptoms Complained) બી જણાવી દેવી, જેવી કે:—

(૮) પિશાબ પસાર કરતાં થતી વેદના.

(ઠ) પેટમાં થતું દરદ.

(c) ઘડી ઘડી થવાની ફરીયાદ.

(d) ટીપાં ટીપાં સરવાંની ને કપડાં ભીંગાયાની ફરીયાદ
(Incontinence).

પિશાબનો નમુનો તૈયાર કરવા વિષે (Method of Saving a Specimen of Urine). પિશાબ કરવાની આટલી યા ઝાડે ફરવાનાં વાસણુ (Urinal or bed-pan) માંથી તેને એક સાફ કાંપેલી આટલીમાં ખાલી કરવી અને એવાંજ કોઈ વાસણુમાં ચપટ ઢાંકણા સાથે બંધ કરવી.

જ્યારે એક બાનું દરદીની પિશાબનો નમુનો ઝીલવો પડે ત્યારે પહેલાં તેણીને એક વાસણુ આપી તેમાં માત્ર પિશાબજ કરવા ફરમાવવું અને જો ઝાડોળા સાથે સાથે લાગ્યો હોય તો તુરતજ પછી તેણીને “બેડ-પેન” આપવો. કેટલીકવાર છુટથી યા આસાનીથી પિશાબ બહાર નહીં નીકળતાં નમુના માટે એક રબરની યા ધાતુની ખાસ નળી ખોસી તે વાટે (Catheter) બહાર ખેંચવી પડે છે.

કોઈવાર ડૉક્ટરને બીમારની આખા ૨૪ કલાક પસાર કાંપેલી પિશાબમાંથી એક નમુનારૂપે થોડી ખાસ માંગવાની જરૂર પડે છે. આ દાખલામાં તે આખા જથ્થાને ખાસ એક સલીયા યા લાકડીથી હીલવી તેમાંથી ઉછલતો યા નીચે પડેલા ભાગ સાથની પિશાબનો (Sample) નમુનો મોકલવો.

ઉલટી-ઉઠ્ઠો-વામક (Vomits).

દરદી મોંઢાં વાટે જેખી ઉઠ્ઠો બહાર પાડે તે ડૉક્ટરને ખતાવવા સારૂ રાખી મેલવો. અનુભવી પરીચારીકાએ નીચલી ચીજોની તપાસ રાખવી:—

(a) ઉલટીનો વખત.

(b) દવા યા ખોરાક લીધા પછી કેટલા વખતમાં તેની ચોક્કસ નોંધ.

(c) ઉલટી કયાં વગર કાંઈ ઉઝળો યા ઉલક (Nausea) આવી હતી કે ?

- (d) તેની સાથે સખત વેદનાખી થઇ આવે છે કે અને જો થતી હોય તો તે વેદના ઉલટી કીધાથી મટી જાય છે ને દરદીને આરામ થાય છે કે ?
- (e) એ ઉલટી કરવા ઓ-ઓ-ઓ કરી ખેંચતાણુ કરવી પડે છે કે ?
- (f) સખત ઠાંસો થઈ યા ખાંસી કીધા પછી ગચકરું-ઉલટી આવે છે કે ?
- (g) કેટલા જથ્થામાં અને અંદર શી શી જાતની ચીજો દેખાય છે ?

થુંક-ગલબો-લખ (Sputum).

જો થુંકમાં કાંઈ ખાસ પ્રકાર પર ધ્યાન ખેંચાય તો તરત “રીપોર્ટ” કરવો.

- (a) મુશકેલીથી થુંક નીકળે છે કે યા સહેલાઈથી ? (Difficulty with which expectorated or with ease).
- (b) જથ્થો.
- (c) કેવી જાત-કુમાશ-પ્રકાર ? (Consistency)—
- (૧) પાણી જેવી ને ખાલી રસીવાળી (Mucous).
 - (૨) ભડી-ઘટ ને પડવાળી લખ (Purulent).
 - (૩) શીણુ શીણુવાળી (Frothy).
 - (૪) લોહી સાથે ભેળાયેલી (Sanious or mixed with blood).
- (d) રંગ.
- (e) ખરાબ વાસ (Offensive odour).

થુંક યા લખનો નમુનો ખનાવવાની રીત (Method of Saving a Specimen of Sputum). એક નખળા જંતુનાશક પાણી સાથનાં ચપટ ખંધ થતાં વાસણમાં ઢવામાં બોજેલા કપડાંનાં દુકડા સાથે આવો નમુનો રાખવો.

જો એની કાંઈ શુદ્ધ-પ્રત્યક્ષ તપાસ ખાસ (Bacteriological Examination) જંતુઓ માટે લેવાની જરૂર હોય તો ગરમ કીચેલાં બંધ ગલાસના ચપ્પુમાં એમની એમ કોઈખી જંતુનાશક પાણી લગાડ્યા વગર ઝીલવામાં આવે છે ને આ કાચના ચપ્પુને સંભાળથી લાકડાંના નાના દબ્બામાં બંધ કરવામાં આવે છે. આવાં ખાસ વાસણમાં જ સવારના પોહોરમાં દાંતનખી કર્યા વગર બલગા કાઢવાની સુચના રાતથી આપી દેવી. જો આ થુંકના જથ્થાનું માપ લેવાની (Measure) જરૂર હોય તો તે માટે આમ ખાસ વાસણો આવે છે (Flask). તે ઘડી ઘડી ખાલી કરવાં જોઈએ (Emptied) અને દર વેળાનો જથ્થો નોંધી લેવો અને તે વાસણને જંતુનાશકથી ઘોઈ કાઢવું, સાધારણ રીતે ખીમારની થુંકને બૂસાં યા લાકડાનાં વેહેર (Saw dust) સાથે ભેળી બાળી નાંખવી જોઈએ. ઝાડા (Stools), પિશાબ (Urine), ઉલટી-ઉબક-ઉલટા-વામીટ (Vomits) અને થુંક-લખ-ખાંસી (Sputum), તપાસ માટે મોકલવા તૈયાર (Saving) રાખવાની રીતીઓ પર નોંધ (notes).

(a) દરેક આવા નમુના પર નીચલી વીગતો લખેલી કાપલી ચીટ-કાવવી (Labelled).

૧. દરદીનું બરાબર આખું નામ.

૨. તારીખ (દહાડો)-Date.

૩. ઉલટીની બાબદમાં ખાસ વખત તખીબની જાણ માટે.

૪. કષ્ટ જાતનો નમુનો છે તેની નોંધ.

(b) દરદીના કમરાની બહાર ઠંડી-હવાવાળી જગ્યામાં આ નમુના રાખવા.

(c) જો વધુ જરૂર નહીં હોય યા તો કામ પૂરું થયું કે તરતજ વગર દીલે ઠેકાણે પાડી દેવા (Disposed of). તેનું વાસણ સાફ કરી ગરમ કરી (Sterilized) યાને એક સખત જંતુનાશક દવામાં ભેળી યા તો વીશ મીનીટ આગ પર ઉકાળી (Boiling) સ્વચ્છ બનાવવું.

દવાદાર (Medicines).

ડૉક્ટરની છેલ્લી મુલાકાત પછી દરદીને આપેલી સર્વે દવાદારની પૂરી ને વખતસરની નોંધ રાખવી ને તેનો તખીખને “રીપોર્ટ” કરવો.

(a) દવા નહીં પીધી હોય તો તે કંઈ ને કયા સખખસર નહીં પીધી તે ખુદખુ જણાવવું.

(b) ઉલટી થઈ ગઈ હોય તો તેખી કહી દેવું.

તખીખની આમદ (Visit) ની થોડી મીનીટ અગાઉ તેને ફરમાવેલી સારવારની બધી દવાદાર-આસા બરાબર તપાસી જોવી કે જોઈતી ચીજો ફરીથી વખતસર મંગાવી શકાય.

ખોરાક (Food).

ડૉક્ટરની છેલ્લી મુલાકાત પછી દરદીએ શું શું ખોરાક લીધો ને કેમ લીધો, કેમ માફક આવ્યો તે બધી વીગત નોંધેલી નસે રજુ કરવી અને તે બાબે જે સવાલ પૂછાય તેના પૂરતા ને સાચા ખુલાસા યા જવાબ આપવા.

આસાએશ (Rest).

ડૉક્ટરની દર મુલાકાત દરમિયાન નસે નીચલી બાબતની વીગતો તેની આગળ રજુ કરવી:—

(a) ખીમાર કેટલા કલાક ઉંધ્યો હતો?

(b) જે બેચેન હોય તો તેણીનાં મત મુજબ તેનું કારણ શું હોતું જોઈએ તેખી જણાવી દેવું.

બીજી નિશાની ને લક્ષણો (Signs and Symptoms).

દરદીની હાલતની બીજી અગત્યની વીગત નીચલી છે:—

(૦) દરદ (Pain) નાનું યા મોટું દરદ-સાદી યા ભારે વેદના ખમવાની દરેક દરદીની શક્તિ જુદી જુદી હોય છે, મારે જરાબી જણાય તો ડોક્ટરની તરત જાણમાં લાવવું. નીચલી બીનાબી ખાસ નોંધવી.

૧. દરદ-વેદના શરૂ થવાનો વખત ને તે કેટલો વખત ચાલુ રહ્યાં.

૨. તે ધણુંજ ભેર પકડતું છે કે નરમ પડતું જાય છે, ચાલુ દુખ્યા કરે છે કે થોડે થોડે વારે ઘટકા મારે છે (Continuous or intermittent), આગ બરતું (Gnawing), જલતું કે ચમટા તોડતું અને કુદતું (Shooting).

૩. દરદીને તે દરદ-વેદના બેચેન-અજાડપણાડ કરતો (Restless) બનાવે છે કે ?

૪. તે દરદ થું કાંઈ ખોરાક (Food), હીલચાલ (Movement), કાંસા (Coughing), ગડગડ-અવાજ (Noise), રોશની-ઉજાળા (Light) સાથે સંબંધ ધરાવે છે કે આ આધાર રાખે છે કે ?

(b) કાંસાવું (Coughing). એક કાંસો સુકો યા ભીજો હોય છે કે (Dry or moist) અને ભીજા સાથે લય-થુંક-ડપકા (Expectoration) બહાર પડે છે કે ચાતો કાંસતાં બહુજ અકડવકડ ને દરદ થાય છે કે, ગળાંમાં ખટખટ (Tickling) અકરેસાત થયા કરે છે, તે ઉડો યા અવાજ કરતો-ખોખરો યા પોકળ રહે છે કે ? નસે નીચલી બીના નોંધવી:—

(૧) ધણો કયે ખાસ વખતે ઉભરી નીકળે છે યા હંમેશાં સરખોજ રહે છે ?

(૨) ગુંચતો છે (Spasmodic)—સાદો ને અવાજો નીકળે છે કે (Whooping or crowing) ?

(૩) દરદ કેટલી હદ સુધી પોહોંચે છે (Degree of pain) અને તેની નાડીની ઝડપ પર (Pulse rate) કાંઈ અસર થાય છે કે ?

(૪) ઠાંસાના ઉપદ્રવ વેળા કોઇ ખાસ બાબુએ દરદી સુવા માંગે છે કે ને એમ કરતાં તેના ઠાંસામાં કોઇ ફરક પડે છે કે ને તે ઘટે છે કે વધે છે ?

(૫) ઠાંસ્યા પછી ઉભટી આવે છે કે ?

(૬) કોઇ ખાસ જાતની યુંક પડે છે કે ?

(૮) **ખીજાનામાં દરદીની દબ (Posture-Decubitus).** દરદી ખીજાનામાં કેમ લેટે છે તેની પર ખાસ નજર રાખવી. તે કદાચ ખીજાનામાં પીડપર ચતોજ અને ચુંઠણો પેટમાં દાખીને સુતો હોય; તેને કદાચ છાતી પર ચા ઉંઘું સુવામાં આરામ (Relief) મળતો હોય. ચા કોઈ એક કે બીજી-જમણી કે ડાબી બાબુએ જ સુવાનું પસંદ કરતો હોય ચા તો દમ લેવાની મુશકેલીએ તે ખીજાનામાં ઉઠી બેસતો હોય !

ઘણાં થાકવી નાંખનારાં-લક્ષ કરનારાં દરદોમાં—દાખલા તરીકે કોઇ મોટી-લાંબી તાવને છેવટે માત્ર લંબાણથી જરડો નાંખી દબને પડી રહેવાનું કુદરતીજ છે. જો આ દરદી પોતાનું માથું ઉંચું કરવા માગે (Raise the head) તો તે સારી નિશાની સમજવી.

જ્યાં દમ લેતાં મુશકેલી ચા વેદના થાય છે ત્યાં ખીમાર ખીજાનામાં ઉઠી બેસવા માંગે છે, કારણકે આ અવસ્થામાં જીતીનાં રતાયુ ઢીલા થાય છે ને દમ વધારે બહેતરરીતે પસાર થાય છે ને દરદી તેથી પાછો જ્યાદા લેટી રહેવા માંગે તો એ દાખલામાં તેખી સારી નિશાની છે.

છાતીની ખીમારીમાં, જ્યાં એક ચા બીજું ફેફસું બગડી ગયતું હોય છે ત્યાં એક ખીમાર બગડેલાં ફેફસાંની જ બાબુમાં કોર વાળવાનું પસંદ કરે છે કે જેથી તે બીજી બાબુનાં સાળાં ફેફસાંપર ઓછો ભાર પાડે ને તે બાબુનું ફેફસું વધારે સારી રીતે દમ લઈ શકે.

આંતરડાંના સોજામાં જરડા પર લેટી પેટ તરફ ચુંઠણો ખેંચવાથી ત્યાંનાં રતાયુઓ ને પોચા ભાગો ઢીલા બને છે ને દરદ કમતી થાય છે.

અપચો-પેટમાં તાણ (Colic)ની ખીમારીમાં દરદી ઉંઘો પેટ પર સુવે છે જેથી પેટ પર જ્યાદા દબાણ આવવાથી તેને વધારે રાહત મળે છે.

(d) દરદીના સારો કેખાવ (The appearance).

તે શાંત (Calm), આતુર (Anxious), લાંબો થઇ ગયેલો (Pinched or drawn) કંટાળી ગયેલો-કાયર થયેલો (Apathetic).

(e) ચામડીના રંગ ને તેની હાલત (The Colour and Condition of the Skin).

(૧) સુકી, ભીણી યા પસીનાથી નાહી ગયેલી (Dry moist or sweating).

(૨) ગરમ ઠંડીગાર યા ભીણી (Hot, Cold or Clammy).

(૩) લાલલોહી, શીઝી ફૂચ, પીળી યા ખલુ (Flushed, pale yellow or blue).

(૪) ડાઘા યા ધુમડાંથી ભરાય ગયેલી (Covered with a rash).

(૫) પુજેલી યા પુલેલી (Puffy or swollen).

(f) જીભની હાલત (The Condition of the Tongue)

મોંઢું સાફ કરવા અગાઉ તપાસવી કે તે પર હરો બાઝેલો (Furred), ઊગરા પડેલા (Ulcerated) યા ઘણીજ સુકી છે કે ?

(g) ઠંડીના લખલખાં-ધુજરાં (Rigors). તાવના વધવા સાથે દરદીને એકદમ ઠંડીની લખલખાં ભરાઈ આવે છે. ઘણા ગંભીર ચેપી ને ઉડતાં રોગોની શરૂઆતમાં આવાં લખલખાં સાધારણ છે.

પહેલાં તો દરદી ઠંડી લાગવાની ફરીયાદ કરે છે; પછી લખલખાં થઈ આવે છે, દરદીનું શરીર ધગ્ગે છે, દાંત કલકલે છે (Clatters). આ પહેલા તબક્કા સાથે ખીજ તબક્કામાં તાવ ખહુજ ઉપર ચઢાવો કરે છે (Shoots high) અને દરદી ખંધું ગરમીથી સસરી જાય છે. હવે પૂશકળ પસીનાની ધારા છુટે છે (Sweat or perspiration) અને તાવ થોડી ડીગરીએ સામરી ઝડપમાં નીચે ઉતરી જાય છે (Falls by crisis).

(h) આંખની વ્યાધીઓ (Abnormalities of the eyes). જરાબી રોશની કે ઝંઝકલું કે ચળકાટ ખમી શકતો નથી, બન્ને આંખોની

કીકીમાં દેખાતો તફાવત માલમ પડે છે, કદાચ કાંણી (Squint), આડી યા આડી થઇ જાય છે.

(૮) કા'નોમાં દરદ ને પડ થઇ આવે છે.

ડૉક્ટરની મુલાકાત (Doctor's Visit).

ડૉક્ટરના આવવાની અગાઉ નસેં બધા નકશા, હકીકતો, રીપોર્ટો, દવાદાર-નમુના ગોઠવી-તપાસી રાખવા અને છેલ્લી મુલાકાત પછીની દરદીની હાલતનો સંપૂર્ણ હેવાલ આપવા તેણી તૈયાર હોવી જોઇએ. દરદીનાં ઓરડામાં યા તો તે સમજે તેમ આ “રીપોર્ટો” ડૉક્ટરને આપવા નહીં. એક નસેં ભારી ફૂનેહથી કામ લેવું જોઇએ, કે દરદી એ હકીકતના થોડા અડછડતા ભાગો અરધા-પરધા સમજીને, કે તે સમજે નહીં કરી લીધેલાં સાવચેતીનાં પગલાંઓથી ઉલટો ઓર વહેમમાં પડી, પોતાની હાલત વધુ ગંભીર હોવી જોઇએ કરી ઓર દેહેશત ખાઇ જાય નહીં ! આવી સ્થિતિ ઉભી થાય જ નહીં તેથી એક કેસમાં અવગતી જ એક નસેં ધારોજ પાડવો કે જેવો તખીય ખીમારનો ઓરડો છોડી જાય કે તેને સીડી વેર વળાવા તેની સાથે જવું યા તો આવતાં સાથે તેણીએ જ પહેલવહેલો તેને સીડી પરજ આવકાર આપવો કે જેથી વગર હેકિધોકે તેણીથી ખીમારની સર્વે હકીકત કહેવાય અને ખાસ હુકમો તેની તરફથી મેળવી શકાય યા તો જરૂરી હુકમો પર ખાસ ભાર મેળાઇ શકાય.

પ્રત્યક્ષ તાલીમ (Practical Work).

પારાની શીશી: તે કેમ વાંચવી અને તેની કેમ સંભાળ રાખવી. (Clinical Thermometers: Reading and Care of).

રોજાંદા નકશાની તપાસ (Inspection of Daily Chart) :—

૧. શરીરની ગરમી (Temperature).

૨. નાડી.

૩. શ્વાસોશ્વાસ.

તપાસ માટે નમુના :—(Specimen for Examination).

૧. કેમ જાળવવા (Saving).

૨. કેમ લખાણ-પોતાણ કરવું (Labelling).

પ્રકરણ ૭ મું.

રોજનું સારવારનું કામકાજ (Daily Nursing Routine).

પોતાનાં દરદીની પૂરતી સંભાળ લેવા સાથે, પોતાની જરૂરી ઘરસંસારી ફરજો (Domestic duties) જાળવી રાખતાં, નર્સ પોતાના રોજનું કાર્યક્રમ એવી રીતે ગોઠવે છે કે તેમાં ખુદ પોતાને માટેની ઘટ્ટી આસાએશ (Rest) નો અવકાશ મળી શકે (She may herself obtain sufficient rest). આવા કામ નીચમથીજ તેણી પોતાની તનદુરસ્તી જાળવી રાખવા સાથે ધંધાની હુશીયારીથી પૂરી ધરાવી શકે (Efficiency).

નીચલી સુચનાઓ કામની (Helpful) થઈ પડશે.

દરદી જેવો સવારના પોહોરમાં ઉઠવામાંથી ઉઠે તેવી નર્સની બીમારીના ઓરડામાં ફરજ શરૂ થાય છે. સવારની એક વહેલા ચાલના કામ પછી અને નાસ્તો આપવા અગાઉ, જે બીમારને જોઈતાં હોય તેો ઓડાના યા પિશાબના વાસણો આપવાં; તાવ-નાડી-શ્વાસોશ્વાસ લેવાં ને નોંધવાં; હાથો અને ચહેરા પર ગરમ પાણીમાં ભીંજવેલાં વાદળાં ફેરવવાં; (Sponged); દાંત-મોંદું સાફ કરાવવું અને ઓરડો સમો કરી નાંખવો (Tidied); નાસ્તો પછી બીમારે અરધા કલાકની આસાએશ લેવી, બાદ તેને ધોવો-ધાવો-સાફ કરવો (Washed),

શતપાળીનાં કપડાં કાઢી નાખી દીવસ માટેનાં ધોણલાં પહેડાવવાં, બીજાનું 'અનાવવું'. તેના વાળની જતન લેવી, કમરો સાફસુક કરવો (Dusted) અને પૂરતી હવા દાખલ કરવી. ત્યાર પછી દવાદાર પર નજર રાખવી. દફાકતની ચોપડી-નકશા અધું તૈયાર રાખવું કે ડૉક્ટર આવતાં સાથેજ તેને અતાવી શકાય.

અપોરે જલદી બીમારને જમાડી લેવો. તેની પીઠ પર ધ્યાન આપવું, પાઉડર છાંટવો અને કમમાં કમ એક કલાક તો તે શાંત ઉંઘમાં પડે ને ખરી આસાએશ ભોગવે તેમ કરવું. અપોરના જરા નસે પોતેથી રીકાયમ-આસાએશ (Off-duty) ભોગવવી. પોતે આરામ લેવા જતાં દરદીની દવાદાર, ખોરાક, હાજતો અને મુલાકાત લેનારાઓ આખે ઘટતો અદિઅરત કરી જવો.

સાંજે તાવ, નાડી, શ્વાસોશ્વાસ લેવા અને નોંધવા. સવાર માફક અધું કામ આટોપી લેવું. કોઈ બીમારને સવાર-સાંજ બીજાનામાં ધુશલ કરાવવામાં આવે છે (Blanket bath) તો કોઈમાં સવાર વા સાંજ અચકારવામાં આવે છે. જ્યાં ધુશલ (Bath) આપવાની અંધી છે, ત્યાં ચહેરો ને હાથ વાદળાંઓ વડે સાફ કરવા (Sponged), અને શરીર પર પારાં (Bed-sores) પડતાં અટકાવવા. જ્યાં જ્યાં નક્કર હાડકાં ચામડી નીચે પડતાં હોય (Skin covering bony prominences) તે ભાગો પર ખાસ ધ્યાન આપવું. રાતે બીમારને બીજાનામાં આરામ ને સગવડમાં છોડતાં ચોરડામાંનાં કરમાતાં જતાં ધુલો કાઢી લેવાં.

કામળીનું સ્નાન (Blanket Bath).

ચામડી સાફ-સ્વચ્છ રાખવાને અને બીમારને આરામ આપવાને માટે રોજનું ધુશલ ઘણું અગત્યનું છે. પહેલાં તો જેથી જરૂરનું હોય તે એકઠું કરી બીજાનાની બાજુની મેજ પરજ ગોઠવવું, જેવાં કે, ધોવાનાં મોટાં ખાલાં (bowls), ગરમ પાણીનો એક કૂંજો (jug), ખાલડી (pail), સાબુ, બે ફવાનેસના ગરમ ટૂંકડા, નખ સાફ કરવાનાં ઘસ,

ધુશલનો મોટો ટુવાલ, ચહેરાનો એક નેપકીન, મેથીસેટેડ સ્પીરીટ, સરજી-કલ સ્પીરીટ, કૉલોન વૉટર, જાંટવાનો પહુવાનો “ટૉઇલેટ” પાઉડર, કપડાં નાંખવાના ધોડા (clothes horse) એક સગડી સામે તૈયાર જોઇએ.

રીત (Method):—(a) જ્યારે બધી જરૂરી ચીજો (Requirements) તૈયાર હોય ત્યારે બારી બારણાં બંધ કરો અને દરદીનાં શતપાળી યા દીવસનાં કપડાં હવામાં સુકાં થવા વખાતાં મેળો.

(b) દરદીની ઉપરનાં બીજાનાનાં બધાં કપડાં દૂર કરો. માત્ર દરદીને અચાડીને એક કામળી રહેવા દેવી.

(c) દરદીને સોજી-ગરમ કીધેલી કામળી ઢાંકી બીજાનાની કામળી કાઢી લેવી. તેની નીચે પેલી બીજી ગરમ કામળી, ઘડી વાજેલી, ગોડવવી, તેને ઓછામાં ઓછી અગવડ આપી બધાં કપડાં દૂર કરો. પહેલાં બધાં અટનો, કસો છુટાં કરવાં અને પછી માથાં ઉપરથી કપડાં સેરવી લેવાં. બહાં ઉપર, પીઠ જરા ઉંચકી, એક પછી એક હાથ પરથી કપડાં કાઢી નાંખવાં.

(d) હવે દરદીને જેમ બને તેમ ઓછો ઉઘાડો કરીને (Exposing) હુશીયારી જીક્કલથી કસેવસે-કૂનેહથી તમારું કામ આટોપી લ્યો. ચહેરા, હાથો, જાતી, પેટ, પગ, અરડો. એક પછી એક એજ હારમાં હાથમાં લેવા, ચોળવા-ધોવા, સંભાળથી-નરમાઈથી તરત સુકા કરી દેવા તે તરત ઢાંકી દેવા. જ્યારેબી પાણી સાબુના શીણથી કે દરદીના મેલથી ઘણું ભરાઈ જાય કે તરત અદલી નાંખવું. ફેટકાક દરદીને પોતાના પગ યા હાથ કોઈ વાસણમાં બોળી ધોવા ગમે છે.

ખાસ ધ્યાન આપવું:—

- (૧) ન્યાંબી શરીરમાં બે ભાગોની ઘડી વળતી હોય (Folds where skin is coming in contact)—જેવી કે બગલ-કાતરા-ઢૂંટી (Navel-Umbilicus) અને ઓરતોમાં ચાણુની નીચે. ઘણાં દરદીઓ, ન્યાંસુધી તમામ અશક્ત ન હાય ત્યાંસુધી, પોતેજ પોતાના કાતરા (groins) વગેરે ધોવા માંગે છે ત્યારે તેવા દાખલામાં નસે તેમને બધી ચીજો તુરત આપી મદદ કરવી.

(૮) પહેલી નિશાની-લાગતો લાલાશ (redness) અને સહેજ અકડવકડ (soreness), જો ગણકાર્યાં નહીં (Ignored unattended to) તો ચામડી જલદીથી ફાટવા માંડે છે (broken) પછી ખુદલો-ઉંઘાડો જખમ ને પછી તેમાં ચેપ-સડો (infection) લાગુ પડે છે.

તેની સારવાર બે નીયમો પર આધાર રાખે છે (Treatment bases on two principles):—

(a) હાડકાંઓની ઉપર આવેલી નબળી ચામડીમાં લોહીનું ફરવું (Circulation of blood) થોડે થોડે વખતે નીચમીત તે ચામડીને મસલીને (massaging) સુધારવું.

(b) જે કારણોથી તે પેદા થતાં હોય (Contributory causes) તે દૂર કરવા. જેવા કે:—

(૧) વધારે પડતું દબાણ (undue pressure) જે નસોને સંકોચી નાંખી ચામડીને મળતું લોહી અટકાવે છે.

(૨) ભીજાશ (moisture) યા તો પસીનાથી પેદા પડતું, પિશાબ યા ઝાડાના ચરકવાથી (Incontinence) યાને પોતાની મેળે પસાર થયા કરવાથી યાનો ધોવા પછી ખરાબર નહીં સુકવવાથી ખરાબ અસર થાય છે, કારણ ભીનાસ ચામડીને પોચી બનાવે છે ને તેને હાનિ પુગાડે છે (damages).

(૩) ઢેવડી ચાદર (Draw-sheet) યા તો મીણિયાના ટૂંકડા (mackintosh sheet) માં બેધ્યાન-અગણપણે ધોળા-યલા-પડેલા ખોરાકની સખત નાની કગરસો (Crumbs).

(૪) જરાખી ચીરો યા ઘસાડો પડે તેવી વસ્તુઓ જરા તરેલવાળો-“ઝેદ-પેન” યા તો અટેલવાની યુક્તિ જરાખી ખરબચડી હોય (Rough edge of a bed-rest).

અદન પરનાં ધારાં અટકાવવાના રાખેતાના ઉપાયો (Routine treatment of Prevention of bed-sores).

(a) “મીઝન” બનાવતાં રાખવી જોઈતી ચોંપલરી સંભાળ.

(ઠ) અમત્યના દયાલુવાળા ભાગ-યા ઉપર દર્શાવેલા ભાગ ઉપર રોજ ત્રણ વાર ધ્યાન પૂગાડવું-સવાર, બપોર, સાંજના દરદીને ધોવાધોવા-સાફ કરવાના વખતો પર (Toilet of the patient), જ્યારે ડ્રે-શીટ ખેંચી દરદીને સગવડ આપવામાં આવે છે.

ઉપલા ભાગોની સંભાળ માટે જરૂરી ખીજી (Requirements for attention to prominences). ગરમ પાણીનું પ્યાલું, સાબુ, ખીસો યા ધસવાનો ફલેનક્લનો ટુકડો અને ટુવાલ. (૧) મેથીલેટેડ સ્પીરીટ, સરજીક્લ સ્પીરીટ, કોલોન વૉટર, ડસ્ટીંગ પાઉડર-છાંટવાનો પાઉડર યા તો (૨) મેથીલેટેડ સ્પીરીટ અને ઑલીવ ઑઇલ.

રીત (method). હાડકાંવાળા ભાગો ધોવા. સાબુના શીણથી મસળવા, ગોળગોળ હાથ ફેરવવા અને પછી ખુબ સુકા કરવા. જે ચામડીની હાલત સારી ને તનદરત દર્શો અને લીસી હોય તો પહેલાં સ્પીરીટ. ખાનડી યા કોલોન વૉટરથી માલીશ કરી તે પર તરત પેલી ભૂકી યા પાઉડર છાંટવાં. જે ચામડી સુકી સત ને ખરખચડી જણાય તો ઑલીવ ઑઇલ અને સ્પીરીટ સરખે ભાગે ભેળી તે લગાડી. ફરીફરી ફાટતાં હોય તો પછી લાનોલીનથી ધસડવું.

(૮) દરદીઓ જે ખાસ બીમારીઓથી પીડાતાં હોય યા ચોક્કસ સંજોગોમાં ખાસ પગલાં લેવાં થયે છે:—

- (૧) જે લકવા (Paralysis) યા ભાગો સૂત મારી જતા (numb) યા રદ બની ગયા હોય યા બીજી ધમનીની બીમારીથી પીડાતાં હોય (nerves).
- (૨) જલંદર, પેટમાં યા કોઇ ભાગમાં પાણી ભરાઈ ગયાં હોય (dropsy).
- (૩) પિશાબ યા ખાડા છુટી જતા હોય યા ટપકયાજ કરતા હોય (Incontinence).
- (૪) બીમાર ખવાઇ યા લેવાઈ-પટલું અને નબળું થઇ જતું હોય, જેમકે ક્ષય રોગ, ટાઇફોઇડ.

(ઠ) જાતજાતના અપારીયાં (Splints), ચીટકી જતાં ચીટણા સખત મલમલનાં કપડાં (Plasters) યા તો બીજી સકડામણો (belts) માં ભાગો જકડાઈ જતા હોય.

(૯) કેટલીક વાર અશક્ત બુઢાંઓ.

આવા કેસમાં આવી સારવાર ચાર ચાર કલાકે થાય છે. કોઈ કોઈ વાર તો તે દર બપોળે કલાકે કરવી પડે છે આવી સારવાર કરવા અગાઉ દરદીને ઝાડાનું વાસણ આપી તેને હાજત (stool) કરાવવી ને હલકા બનાવવો (Easy). અને ત્યાંમુધી ને ખાસ અડચણ હોયને નહીજ બની શકે તે વગર ખીમારના સુવામાં જરાખી ફરક પાડવો કે જેથી જરા દયાણુ વહેંચાય કે હલકું થાય. જરા ઇલાજ કરાવતી વખતેથી એટલો ફેરફાર થાય તો સારું.

ધારાંનો ઇલાજ (Treatment of bed-sores). જો અટકાવનાં પગલાં લીધા જતાંથી જો ધારાં યા જખમ યા જરા ઘસારાથી પડે તો નબોબને તરતજ જણાવી દેવું અને જો:—

(૧) ડૉક્ટરની બીજી મુલાકાતને જરા વીલંબ હોય તો નર્સે ધારાં પરતું દબાણુ કાપવા કાણાંવાળાં હવાનાં રબરનાં “કુશન” યા નરમ પેડ વાપરવાં.

(૨) સડે યા ચેપ નહી લાગે તે માટે તેઓને સાફનાં સાફ રાખવાં.

(૩) આબુઆબુના ભાગેને બચાવવા ચાલુ ઉપાયો લેવા.

દરદીની સામાન્ય યા ખાસ હાલત યા તો ધારાં કેટલી હદે ફેલાયાં યા વધી ગયાં છે તે પ્રમાણે નેની સારવાર થાય છે. નર્સે ફરમાવવામાં આવેલી સારવાર (Prescribed treatment) ની શી અસર થાય છે, ને દરદીની ખીમારી કેવો રસ્તો લે છે તેની હકીકત તખીબને કહેવી.

ઝાડા ને પિશાબનાં વાસણો (Bed-Pans and Urinals).

ઝાડાના વાસણ—“બેડ-પેન” કારીના બનાવવામાં આવે છે યા તો ધનેમલ યા તો કાળાં નહી થાય તેવાં પોલાદનાં બને છે (Stainless steel).

(a) ઇડારોકી. ઉપ્પોગી (Perfection). (આકૃતિ ૬૬).

(b) જુતી રોકી (Slipper). (આકૃતિ ૬૭).

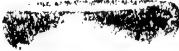
(c) ગોળ (Round). (આકૃતિ ૬૮).

પિશાબની બાટલી મરદ બીમાર માટે (male patient) ફેરીકામ, કાચ થા ધનેમલની બને છે. (આકૃતિ ૬૯).



આકૃતિ ૬૬.—ઝાડાનું વાસણ—
(ઇડારોકી.)

આકૃતિ ૬૭.—ઝાડાનું વાસણ ઢળાવઢાર
(જુતીના આકારનું.)



આકૃતિ ૬૮.—ઝાડાનું વાસણ—
(ગોળાકાર.)

આકૃતિ ૬૯.—પીસાબ ઝીલવાની
(બાટલી.)

બેડ-પેન કેમ આપવું તે વિષે (Method of giving bed-pan), હમેશાં “બેડ-પેન” કપડું ઢાંકીને લાવ-સંપન્ન કરવો. વાપરવા આપવા અગાઉ જરા ગરમ કરવો. આગ સામે યા જરા સગડી ઉપર રાખવાથી યા પકડવાથી અને જો ગરમ પાણી તૈયાર હોય તો તેમાં બોળી કાઢવાથી અને પછી વધીને તરત

સુક્ષ્મે બનાવવાથી ગરમ થાય છે. ઘણો ગરમ આપી દરદીની નાભીક જાયતે બળે યા બળત્રા પડે નહી તે વિષે નસે ખૂબ સંભાળવું. દરદીને ઉંઘાડો કીધા વગર પહેલાં તેનાં કપડાં બરાબર ખુલ્લાં કર્યા પછી જ ઝાડાનો પાટ આપવો. ત્યારપછી કપડું અને ઉપરનું ઢાંકણ કાઢી ખુલ્લો બનાવવો અને દરદીની જમણી ગમ ઉભાં રહીને તેના બેઠકના ભાગો (Buttocks) ડાબે હાથે ઉંચકી જમણે હાથે પાટ સેરવી દેવો. ગોળ બાબુમાંથી, છુટ રોકા યા ઉપ્યોગી યા ઇંડારોકા નીચેથી મૂકાય છે. જે ખીમાર બહુ જ ભારી યા ઘણો જ નસોસ યા અશક્ત હોય તો એકને જગ્યે બે માણસની જરૂર પડે છે. જે બીચાડું બહુ જ લેવાયલું—તાવદાન—યથા-તથા હોય (Extreme debility or emaciation). તો બેડ-પૅનને દરદીના ભાગ વચ્ચે એક કાઠાનો (Tow) કે રૂનો (Wool) ફડો યા પેડ મૂકવાં. હાજત પૂરી થઇ રહ્યા પછી દરદીને બીજાનામાં પાછો મૂકતાં તેને ઘોઘ સાફ કરવો જોઈએ. ૩-કપડાંની ચીઠી કે કાગળ (Toilet or Sanitary Papers) વાપડવાં અને એક મોટાં પેટ (Evacuation of bowels) પછી પાછું પાણીનું પ્યાલું, સાબુ, ફલાનલ યા ખીસો પીંદની રાએતાની સારવાર માટે વાપડવો.

ઉપ્યોગ પછી તેને તરત જ ખીમારના કમરામાંથી બહાર લઈ જવો. હંમેશાં જે ખાસ હુકમ નહિ મળ્યો હોય તો તરત જ ખાલી કરવો, ઘસી ઘસીને સાફ કરવો, ગોળ જતના વાસણના હાથા (Handle) પર ખાસ ધ્યાન આપવું અને કીનારીઓની અંદરની બાજુ પણ બરાબર સાફ કરવી. એને માટે એક નખળાં જંતુનાશક પાણીમાં એક ડૂચો (mops) અને એક મોટો કળચો યાને જૂંજો (jug) ભરી જંતુનાશક દવા સંડાશમાં (lavatory) તૈયાર રાખવી. જે દરદીને સાફ કરવામાં રૂનો વાપડ્યો હોય તો તે ઝાડાનાં વાસણમાં સાથે નહીં નાંખવો, પણ એક થાળી પર બુદોજ લઇ જઇ બાળી નાંખવો.

પિશાબની શીશી (urinals) ઠંડા પાણીમાં સાફ કરવી અને સોઢા ખાર નાંખી ઘસીને ધોવી. એનેખી સારા દીવસમાં એક વાર તો ગરમ પાણીએજ ધોઈ નાંખવી.

મોંઢાંની સંભાળ (Care of the mouth).

ખીમારીમાં મોંઢાંની ખાસ સંભાળ લેવી જોઈએ. જખાન ફરાથી બરાબ જાય (Furred) અને હોઠ સુકાસત અને ને ઉપર ચીરા પડે (Cracks), દરદીને બહુ સંતાપ આપે (Discomfort) અને તેમાંથી થુંકની ગાંઠો (Salivary glands) ને ચેપ લાગે (Infected). ખરાબ મોંઢાંમાંથી દરદીની જૂખ પર ઘણી ખરાબ અસર થાય. એથી ઉલટું જો મોંઢાંને સાફ રાખ્યું હોય તો ખીમારને સાફ લાગે, તેની જૂખ વધે ને તેની ઉંઘખી સુધરે છે.

૧. જ્યારે દરદીજ પોતાની જતન રાખી શકે (When the patient is able to help himself):—

જરૂરી ચીજો (Requirements):—એક દૂવાલ-તેનું બદીયાન યા ખમીસ બચાવવાને મોંઢું નૂછવા-દાંત સાફ કરવાનો નાનો બ્રશ અને દાંતનું મંજન (Tooth paste). ગરમ પાણી-કોગળો કરવાની દવા અને કોઇ ખાલી વાસણ (Receiver).

રીત (Method):—નસે દૂવાલ ને વાસણ અરાબર જખા પર મૂકવાં અને દરદીને દરેક મદદ આપવી.

૨. જ્યારે ખીમાર અશક્ત હોય (when the Patient is helpless):—એક દાંતનો બ્રશ બહુજ જરૂરી છે; શીવાય કે જ્યારે દરદી સાવ અશક્ત હોય, તેવે વખતે નસે એક “ટ્રે” તૈયાર કરવી, તેમાં દૂવાલ, બે ગ્લાસ, સોડા ખાર (Bicarbonate of soda) ને પાણી; એક પ્યાલામાં પીગળાવેલું વેસેલીન (Liquid paraffin); એક ચીમટાની જોડી (Dissecting forceps); એક જોડી ગમે તો “ડ્રેસીંગ” ચીમટો (dressing forceps); થોડાંક સનનાં કપડાંના (Pieces of lint) ટુકડા; સારા ડાકટરી રૂના નાનાં પુમટાં (Pledgets of wool); મેલું નાંખવાનું વાસણ.

રીત (Methods):—દૂવાલ ખીમાર પર એવી રીતે ખોસો કે તેના કપડાં ને ખીજાનું બીજાંય નહી. જો દરદી ખોટા દાંતની બત્રીસી

(Dentures) પહેડતો હોય તો તે કાઢી નાખવી અને બેમાંના એક ગ્લાસમાં મેળવી, પછી પેલા ચીપીયાઓમાંથી એક ઉંચકો ને તેને જોઇએ તો સનનાં કપડાંના ટૂકડા યા રૂનાં ધ્રુમટાંથી ઘેરી લઈ પેલા સોડાનાં બીજાં ગ્લાસમાં બોળો (Dip it) ને તેનેથી મોંદું બરાબર સાફ કરો.

(a) લોહી નહી નીકળે તેથી હાથ ધણાજ દલકા હોવા જોઇએ.

(b) દાંત. પારા, જીભ બરાબર સાફ કરો.

(c) પાછળનાં નરમ ટાળવા યા જીભની પછવાડેની પરજીભ (uvula) પર હાથ લાગે નહી, નહી તો ઉલટી યા ઓ-ઓ થશે (Retching).

પેલા બીજી ગતના વહાડકાપના દાંતાના ચીપીયાથી (Dissecting forceps) ખરાબ થઈ ગયલાં પૂમડાં (Swabs) પેલા મેલાંના વાસણમાં નાંખવા (Receiver). ધણાં ખરાં બીમારોને અને ત્યાં સુધી પોતે કાગળા કરી પોતાનું મોંદું સાફ કરવા ગમે છે (Rinse the mouth) અને તેમાં જરાબી થાક્યા વગર તેમ કરવામાં તેમને મદદ કરવી.

સાફ કર્યા પછી મોંદું બીનું રાખવા પીગળાવેલું વૅસેલીન, ગ્લીશરીન અને બોરેક્ષ (Glycerine, Borax) યા તો ગ્લીશરીન ને લીંબુનો રસ (Lime Juice) હોઈ, પારા ને દાંત પર લગાડવો, બત્રીસી સાફ કરી પાછી મૂકવી, સંતરાની ડાંખલી (Orange sticks) ધણીવાર ચીપીયાની જગ્યા રાખે છે, પણ તે પર માત્ર રૂજ વાપરી શકાય છે. જે બીમારનું મોંદું ઝાઝું સફ્ફું થતું નથી, તેઓ પેરેશીનને બદલે પાણીમાં લીંબુ યા સંતરાના રસથી ઢાતણ કરવા માંગે છે તેથી તેમને તાઝગી બખશે છે (Refreshes).

બાલની જતન (Care of the Hair).

સવારસાંજના “ટોઇલેટ”માં નીખ્યાથી બાલ ઓળીને (Combing) બ્રશ વડે સાફ કરવાનું બી સમાઈ જાય છે. દરદી જેમ રાજી થાય તેમ

એ બાબદમાં તેની મરજી રાખવી. જે બીમારો મોટા બાલના ભારા રાખતા હોય અને જેમને લગભગ આખો દહાડો સૂઈ રહેવું પડતું હોય તેઓને બાલના બે ગુચ્છા યા લટીયા બાંધવાં—ગુંદવા બહુ ગમે છે (Two plaits with the ends tied), જ્યારે બાલ ઉશ્કેરાયલી અને અશાંત હોય ત્યારે નમો જરા નરમાશથી બાલ આમ બરાબર કીધા હોય તો બાતું દરદી પર કાંઈ ઓર અસર થાય છે ! તેણી શાંત બની તરત ઉંઘમાં પડે છે.



આકૃતિ ૭૦.—બીજાનામાં બાલ ધોવાની રીત.

ખીજાનામાં બાલ ધોવા વિષે (to wash the hair in bed).
જ્યારે ખીજાનામાં દરદી લાંબો વખત સખડતું હોય ત્યારે તો આમ કરવાની ખાસ જરૂર પડે છે. એથી દરદીને ઝાઝી અગવડખી પડતી નથી.

જરૂરી ચીજો—મીણિયાનો કટકો (mackintosh). વળી એક મીણિયાના કપડાંની શેલ (Cape) યા ટૂવાલ દરદીનાં કપડાં બચાવે છે. એક કે બે ગરમ ટૂવાલો, શીણુ શીણુ થતા સાણુ (Shampoo)નો એક ખાલો, ધોવાનું એક વાસણ (Basin), ગરમ પાણીનો એક ડૂંગો (Jug), બાલદી.

રીત (Method)—(આકૃતિ ૭૦), આ મુજબ દરદીને ગોઠવો. તેનાં ખભા પર ટૂવાલ યા “કેપ” નાંખો અને તકીઓ અને ખીજાનું બીણાય નહીં તે માટે મીણિયાનો ઉપયોગ કરો. બાલડીમાં પાણીની ધાર (splashes of water) ને દોરવવા મીણિયાની બેવડ ધડી વાળો.

બાલને હંમેશની અદાથી ધોવો, પૂરકળ પાણીથી વાળ ચોળો (rinse), ગરમ ટૂવાલથી બાલ સુકા કરો. તકીઆ પાછા ગોઠવો અને સાવચેતી માટે થોડો વખત એક મીણિયાનો ટૂકડો ને તોલ્યો તકીઆ પર પાંથરેલો રાખો.

પ્રત્યક્ષ-અંગત કામ (Practical work).

ઝાઝાનાં અને પિશાબનાં વાસણો (Bed-pans and urinals):
જુદી જુદી જાતો (various types).

કામળાથી ધુશલ (Blanket Bath).

જરૂરી ચીજો—દરદીની તૈયારી.

અદનનાં ધારાંનો અટકાવ (Prevention of Bed Sores):
અગત્યના ભાગોની કેવી સંભાળ લેવી તે યાદ કરી જાવો.

મોંઢાંની સંભાળ (Care of the mouth): એક અશક્ત દરદીનાં મોંઢાંની લેવી જોઈતી સંભાળ.

બાલની સંભાળ (Care of the hair) ખીજાનામાં દરદીનાં બાલ ધોવા વિષે

પ્રકરણ ૮ મું.

ખોરાક (Diet).

ખોરાક માત્ર એક બીમાર માણસની સારવારમાં જ અગત્યનો ભાગ ભજવતો નથી પણ સારી તનદુસ્તી રાખવાનાં દરેકનાં આખમાં તે ભાગ લે છે.

ખોરાકની મુખ્ય જરૂર (Main Purposes) ત્રણ છે:—

૧. શરીરના ભાગોના ઉધરભાવ (Growth) અને મરામત (Repairs) ને પોષણ આપવા માટે.

૨. શરીરમાં ચાલી રહેલી બળતણની ક્રીયા (Combustion), જેમાંથી બે જાતની શક્તિ (Energy) પેદા થાય છે, તેને પૂરતું બળતણ (Fuel) આપવા.

(a) સ્નાયુઓની ગતી.

(b) ગરમી આપવાની શક્તિ, જેથી શરીરની ગરમી 37° ડીગ્રી પર રહે છે, જે પોતાની આસપાસની વાતાવરણ કરતાં કદાપી ઘણી ડીગ્રી ઉપર હોય છે.

૩. સારી તનદુસ્તી નીભાવે છે.

વાજબી પ્રમાણમાં બેળાયેલો (well-balanced) એવો ખોરાક—જે આ બધી જરૂરીઆતોને પૂર્ણ વળે છે—તેમાં માસનો ભાગ (Proteins) “ગ્રીટીન્સ,” ચરબી (Fats), ધાન્યનો ભાગ (Carbohydrates), જરૂરી તત્વો (Vitamins), ખારો, નહીં પચે તેવો કચરો (Roughage).

બાંધનારા માસનાં તત્વો (Proteins) શરીર બાંધવામાં મુખ્ય ભાગ (Building materials) આપે છે અને તેથી દરેક ખોરાકમાં પૂરતાં પ્રમાણમાં આમેજ થયેલાં હોવાં જ નેહિએ. ત્યારે નાના બચ્ચાંઓના ખોરાકમાં તો તે ખાસ ખસુસ બારેબાર હોવા જોઈએ. “ગ્રીટીન્સ”માં

વળી ગતી ને શક્તિનાથી ઘણાજ ગૂણો છે, પણ આ બાબદમાં ધાન્યના તત્વો (Carbohydrates) કામ લાગી શકે, કારણુ તેઓથી એવીજ શક્તિ ધરાવવા ઉપરાંત વળી સસતાં છે.

આ માંસ-ગતી-શક્તિમાં ભરપૂર ખોરાકના વર્ગમાં દુધ, પનીર, ઇંડાં, મચ્છી, માંસ (lean meat) ઉપરાંત ચોક્કસ તરકારી (vegetables), દાળ-ખીયાં-વટાણા (lentils), શીંગ (beans, peas) ને મેવામાંથી આ ખાંધનારા તરવણો ખોરાક “પ્રોટીન” આવે છે, પણ સારા શક્તિવાળા ખોરાકમાં જનવરી સાધનથી મળતું પ્રોટીન વધારે જોઈએ.

ચરબી—ગરમીનો બળવાન ભંડાર આ ખોરાકના વર્ગમાં છે. રનાયુઓની શક્તિ અને ગતી (muscular energy) તેમાંથીજ મળે છે. આ સખ્યથી તેનો ન્યાદા ઉપયોગ ગરમીના દીવસો કરતાં ઈંડીની રૂતુમાં થવો જોઈએ.

માખણ, ગોશની ચરબી, દુધ, પનીર ને ઇંડાં, એ ચરબીના ભંડારો છે ને તે ઉપરાંત વીટામીનો ‘એ’ અને ‘ડી’ નાં મૂળ છે.

ધાન્ય વર્ગ (Carbohydrates)—એ શક્તિ (energy) ના સાધારણ મળતું મૂળ છે. કામકાજ યા રમતગમતમાં જેઓ વધુ મહેનત કરનારા હોય તેઓનો આ મુખ્ય ખોરાક છે. આ વર્ગના બે મોટા પેટા વર્ગો છે, પહુવા-ધાન્ય (Starches) અને ખાંડ (Sugars).

ધાન્ય-પહુવામાં ભરપૂર ખોરાક—તે રોટલી-પાંઉ (bread), પટેટા, આલુ, ચાવલ-ચોખા (Rice), સાણદાણાઓ, પહુવાઓ (Sago-tapioca-cornflour). ખાંડથી ભરપૂરમાં મધ, જામ, મુરખા, શીશ (Syrup), સુકો મેવો ને તાજાં ફળોનો રસ (Fruit Juices); કેટલીક તરકારીમાંથી તે હાજર છે, જેવાં કે ગાજર (Carrots), પેઆય-કાંદા (Onions), બીટરૂટ (Beetroot) અને શેરડી (Sugar cane).

વીટામીન્સ-ગૂંપત ગૂંણી તત્વો (Vitamins) યાને ખોરાકમાંના વધારાનાં સત્વો-રસાયણીક તત્વો છે, જેઓ એક સારા ભેળ ખોરાકમાં હાજર રહે છે. છેક ૧૯૦૬ માં પહેલવહેલી તેમની હાજરી અને અગત્યતા

જાહેરમાં આવી હતી અને પહેલાં યુદ્ધ (૧૯૧૪-૧૮) પછી તેમાં ઘણી શોધખોળ (Researches) થઇ છે અને તેને પરીણામે એવા ઘણા સત્વાને છુટાં પાડવામાં આવ્યા છે ને નામ પાડવામાં આવ્યા છે. દરેકને મૂળાક્ષરો (Alphabet) નો એકેકો અક્ષર આપવામાં આવ્યો છે, જેમકે A., B., C., D., વગેરે, વગેરે. એ વિષય ઉપર વધુ માહિતી “વધારા”ના વીભાગમાં સમાવી છે.

ખણીજ ખારો (Mineral Salt)—જેવાં કે, લોહાં, આયોડીન, કૅલશીયમ, સોડીયમ, પોટાશીયમ, ફોસ્ફરસ, જે શરીરને અગત્યના છે, તે ખોરાકમાંથી વધતા ઓછા પ્રમાણમાં મળી આવે છે. તેઓ શરીરને તાઝગી-આશુદ્ધી ને વધ પૂરી પાડે છે.

લોહીને માટે લોહાંની જરૂર છે. લોહું લોહીની બનાવટમાં ભાગ લે છે અને તે પટલાં-નરમ ગોચ, ઇંડાંની દાળ (Yolk of egg), કળેજાં (Liver), કેટલીક લીલી તરકારી, તાળાં ફળો, દરાખ, કીસમીસ, જરદાલુ, આલુ (Prunes) માં મળી આવે છે.

આયોડીન—ઘણી તરકારીમાં મળે છે ને પાણીના ખોરાકોમાં (Sea-weeds or foods) જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં હોય છે. શરીરની ચોક્કસ ગાંઠો, જેવી કે:-ઠાંધરોઇડ—પોતાનું નીમાંણુ કાપેલું કામ બરાબર કરી શકે તે માટે આયોડીનની ખાસ જરૂર પડે છે. દૂનિયાની કેટલીક જમીનોમાં તે પૂરતાં પ્રમાણમાં હોતું નથી અને તેથી ત્યાંના વતનીઓમાં કંઠમાળા (Goitre) યાને ગળાંની એક ગાંઠના સોજાથી પીડાય છે, જે બરાબર ગળાંની વચ્ચે આવેલી દમ લેવાની નળીની આસપાસ આવે છે. આ કુદરતી આયોડીનની ખોટ પૂરવા તખીખો આયોડીન ધરાવતી બીજી ચીજો ચીજો જવાન્યાઓ અને મૂખ્ય કરીને જવાન બાનુઓને આપવા ફરમાવે છે.

કૅલશીયમ-ચૂનો (Calcium-Lime)—આ ચૂનાનો મોટો ભાગ દૂધમાં મળે છે, જેવાંકે:-જોકેટ, મલાહી ને મોટાં તાળાં પનીર. તે હાડકાં ખીલવવા ને સખત બનાવવા જરૂરી છે. દાંતની બનાવટમાંથી તેનોજ મોટો ભાગ છે. ખીલતાં-ઉગતાં બચ્ચાંઓ, હમેસદાર માતાઓ (Pregnant women) અને બચ્ચાંને દૂધ પાતી-ધવાડતી માતાઓ (Nursing mothers) માટે એ સર્વેથી અગત્યનો ખોરાક છે. લંડન ડેરી બ્રાન્ડ

જંકેટ ટેબલેટસ (London Dairy Brand Junket Tablets) વાપડવી બહુજ સારી છે, બધા કંમીરોને ત્યાં મળે છે.

પાણી (Water)—શરીરને પોતાનું નેમી આપેલું સર્વે કાર્ય કરવા માટે પાણી તો ખાસ અગત્યનું છે. લોહીનો મોટો ભાગ તે પૂરો પાડે છે, ખોરાકને તે પીગળાવનાર (Solvent) છે, તેની મદદથી પીગળેલો ખોરાક શરીરના જુદા જુદા ભાગોને પૂગે છે. તેમજ વળી વપડાયલા ખોરાકના કુચાના મોટા ભાગનેજ તે ફરી પીગળાવી ચામડી ને ગૂરઠા (Skin and Kidneys) ને પૂગાડે છે, જ્યાંથી તે પરસેવા (Sweat) અને પિશાબ રૂપે બહાર નીકળી જાય છે. સઘળા સંગીન-નક્કર (Solid) ખોરાકમાં મોટો ભાગ તેનો છે. એ બધી ચીજોમાં તેની હાજરી ઉપરાંત દીવસમાં ઓછામાં ઓછું ૩ થી ૪ પાઈન્ટ પાણી આપણે પીજીએ છીએ.

નહીં જરૂરપત થાય તેવો કચરો-ઠરો (Roughage)—તરકારી ને મેવાના નહીં જરૂરપત થાય તેવા કુચાને આ નામ આપવામાં આવ્યું છે. તે ખોરાકને સારી મદદ આપે છે, કારણ કે ખાવાના ખોરાકના જથ્થાને તે વધારે છે ને ભારી બનાવે છે, આંતરડાનાં કાર્યને જેસ આપે છે ને કબજિયાત કમતી કરે છે.

કોઈપણ અમુક એકીલો ખોરાક સર્વે જરૂરી તત્વો જોઈએ તેટલા વધતા યા પૂરતા પ્રમાણમાં ધરાવતો નથી. જો એક ભાગમાં એકસ અગત્યના તત્વની ખુટ હોય તો બીજા ભાગે પોતાનો વધારે પ્રમાણ આપી તે ભરી દેવી જોઈએ. આ સગબસર બધી જાતની “ખીચડી” (Mixed diet) જરૂરી છે, તેથીજ પાંઉ ને પનીર, પટેટા ને ગોશ, જેમાં એક બાજુ રાટી ને પટેટાના ધાન્ય (Carbohydrate), ગોશ ને પનીરનું ખમીર ત્રાજવાંના બન્ને પક્ષાં સરખાં રાખે છે.

એક ખોરાકનું “મીનુ” (Menu)

(Points Worth Considering in a Menu).

૧. એવા ખોરાકોની ચૂંટણી કરવી જોઈએ, કે જેમાં સઘળાં જરૂરી તત્વો (Essentials) વધતામાં વધતાં પ્રમાણમાં હોઈ, તેઓની માણસાઈ

જરૂરીયાતો દરેકને માફક પૂરી પાડે છે, માણસની ઉમર-કામકાજ પ્રમાણે-તેમજ તે વળી જે દેશમાં રહેતો હોય તેની રીતને-અનુસરતો હોવો જોઈએ.

૨. દરેક ભોજનનો જથ્થો (Bulk of each meal)—તે એઢીનું પેટ આફરે તેવો મોટો જથ્થો નહીં પણ પેટ ભરાય ને સંતોષ મળે તેટલો જોઈએ.

૩. ખોરાક પકાવવાની ફેનહ, ઝાઝવવાની હુશીયારી, રજી કરવાની (Serve) ખુબી—એ બધી (Aesthetic) ખારીકાઓ પર પણ જૂખ આધાર રાખે છે.

૪. અરસપરસની ખોરાકની આર્થિક કીમત (Relative Economic Value of Food):-

(a) બંને વચ્ચે મોટી કીમતના તફાવતના એ ખોરાકોમાંથી એકજ જાતનું અને જથ્થામાં બળતણ અને શક્તિ બાકે વખતે મળે છે. સાદી બાખરી રોટલીમાંથી-જે બરાબર રાંધી હોય તો-કામની “ પોરીડજ ” થા “ પુડીંગ ” જેટલીજ શક્તિ મેળવી-ખેંચી શકાય છે. દેશી પનીરમાંથી સ્વાદીષ્ટ “ડચ ક્રીમ ચીઝ” જેટલીજ શક્તિ મળે છે.

(b) દરેક રીતમાં થતા સ્થાનિક પકાનો ઉપયોગ-ખીજ રીતના કવખતના ખોરાકની સરખામણીમાં-ઘણો સસતો પડે છે.

૫ જાત અને પ્રકારની ખોરાકની દરદીને પોતાને મનગમતી ચૂંટણીની અસર વધારે સારીજ થાય છે. જ્યારે દરદીને ખોરાક નક્કી કરવામાં આવે ત્યારે તે બાબે તખીબે આપેલા હુકમોનું ચીવટાઈયા પાલણ થવું જોઈએ.

ખોરાક કેમ રજી કરવા વિષે (Serving of The Food).

ડોક્ટરે ફરમાવેલા ખોરાકના જથ્થાને સારા દહાડામાં સંભાળથી વહેંચી આપવો જોઈએ. દાખલા તરીકે દરદી દીવસના જેટલો ખોરાક લે છે તેટલો બધો રાત્રે ખાઈયા પચાવી શકતો નથી. રાત્રે તેને ખોરાક કરતાં

ઉંઘની વધુ જરૂર પડે છે. જ્યાં સુધી એમ ખાસ ફરમાવવામાં નહીં આવ્યું હોય ત્યાંસુધી દરદીને ખાસ ઉઠાડી રાતે કદીખી ખોરાક આપવો નહીં. ખોરાકની જાત (Kind of food) અને તેનો એક વખતે કેટલો જથ્થો અને કયે વખતે આપવો તેનો એક કોઠો (Diet Table) તૈયાર છે.

વખતસરજ ખોરાક પીરસવો જોઈએ (Served Punctually); ખોરાક પીરસવા આગળ દરદીનું મોંઢું, ને હાથ બરાબર સાફ કરવા અને તેને માફક આવે તેવી સગવડભરી ઢપે તેને મેળવો.

ખોરાકની પ્લેટ, “ટ્રે” દીલ ખેંચાય તેવી સુંદર ઢપે ગોઠવવી અને સ્વચ્છ હોવી જોઈએ. એક નૅપકીન પાંથરી બીજાનું બરાબર થતાં બચાવવું.

જો ગરમાગરમ ભોજન આપવું હોય તો રકાખી-છુરી-કાંટા-ખોરાક બધુંજ ગરમ હોવું જોઈએ, પણ તેના હાથ દાઝી જાય, હાથમાંથી કે મોંઢાંમાંથી પડી જાય તેટલું બધું ગરમ નહીં જોઈએ. જો ઠંડોજ ખોરાક આપવો હોય તો બધુંજ ઠંડું ખાણું-પ્લેટ જોઈએ.

પહેલે થોડુંજ મૂકવું (Small helping), જોઈએ-તો બીજાવાર માંગીને વધુ લેય, બાકી જો પહેલીજ વાર તમે ટેકડો કરશો તો-તે ખાતો ધરાઈ જઈને ખંચાઈ જશે. દર વખતે એકેકી વાણીજ તેની આગળ લઈ જતી. ખોરાકના ઉતાવળમાં દ્યુસા મારવા દેવા નહીં યા ગળી જવા દેવો નહીં. જેવો ખોરાક પૂરો થાય કે “ટ્રે” તરતજ બીમાર પાસથી લઇ જતી. બીમારનાં ઓરડામાં ખોરાક જરાખી પડી રહેવો જોઈએ નહીં.

જો પીવાનું થોડુંજ આપ્યું હોય તો તે સવારના માપી તેની વખત વખતની બરાબર વહેંચણી કરવી.

બીમારના ઓરડામાં કદીખી ખોરાક પકાવવો નહીં.

અશક્ત બીમારને પ્રવાહી ખોરાક આપવા વિધે (Method of Giving Liquid Food to Helpless Patients).

દરદીને પાવા માટે ઉઠાડતાં નસે પોતાના હાથ તકીઆ નીચે મેલી બેઉ માથું ને ખભાંને ટેકા આપવો જોઈએ કે ગરદન-ગળાને બહુ વાળવાની

જરૂર રહે નહીં. જે દરદી માથું નહીં ઉંચકી શકે તો કારીકામનાં પ્યાલાં (China Feeder) (આકૃતિ ૭૧) થી પાવું સાફ છે. જે એવા “શીડીંગ કપ” નહીં મળે તો પછી નાની ચાહની કીટલીથી ચાલશે.

નસે આ “શીડર” પોતાનાં જમણાં હાથમાં પકડવું. અને (a) જે દરદી પીઠ પર પડ્યો હોય તો પોતાનો ડાબો હાથ તકીઆ પાછળ મેલી તેનું શીર અને ખભાં ઉંચકવાં.

(b) જે દરદી પોતાની બાજુ પર સૂતો હોય તો તે જે બાજુ પર સૂતો હોય તે બાજુથી તકીઆ દબાવવો (Depress).

પોતાનો રીકામો હાથ તેનાં શીર અને ખભાં પાછળના તકીઆ તળે મેલી માથાંને પ્યાલાં

તરફ વાંક આપો (Incline). પ્યાલાંનું મોંદોરીયું (Spout) ત્યાર પછી દરદીના મોંદાંમાં મૂકવું, પ્યાલાંને સહેજ વાંકું કરવું (Tilted) અને થોડી થોડી પ્રવાહી એકેક વખતે જવા દેવી થોડે થોડે વારે પ્યાલું મોંદાંમાંથી દુર કરવું કે પેલી પહેલે લીધેલી પ્રવાહીનો ગોટ તે મળેછ કે નહીં

તે જોવાનું મળે. મોંદાંમાંથી બહાર ગળે નહીં તેથી એક નેપકીન હડપચી હેઠળ યા એક ખભાં આગળ રાખવો ને જરા જરા વારે મોંદું નુછવું રહેવું.

કાંઈ દરદીઓ “આઇડીયલ શીડર” મારે છે (Ideal Feeder) (આકૃતિ ૭૨) યા તો એક સાદું નાનું ગ્લાસથી ચાલે છે. ટંબલરનો પાજ ભાગ ભરવો. એક ગ્લાશી નળી નાકાંથી વાળેલી, રચરની એક “ટયુબીંગ”-નળી યા તો એક ઘાસની સળી (Drinking-Straw)

આકૃતિ ૭૨.—ખોરાક
આપવાનું “નમુનેદાર”
વાસણ.

જમાંથી દરદી પોતે ઉપર ચૂસી લેખ (Draw up). એક વખતે વાપડ્યું કે પીછું ફેંકી દેવું જોઈએ. કાચની કે રચરની નળી કકરા પડતાં પાણીમાં બોળી યા વરાળ આપી સાફ પાણીમાં બોળી રાખવી.



હુશીયાર નસ' તો તરત દરદીને રૂચતી અને તેને તદ્દન ઓછો કાચર કરતી રીત શોધી કાઢે છે.

જો દરદીનું ડાચું (Jaw) યા મોંદું ઇજા પામ્યું હોય તો નીચલી રીત બહુ ફત્તેહમંદ માલમ પડશે:-

કીટલીના મોંદાં ઉપર ૪ ઇંચ લાંબી ગરમ કાપેલી એક રબરની નળી પોવો.

દરદીનું માથું એક તરફ ફેરવો.

હવે નાની આંગળી માલની અંદર ઉપરની બાજુ દાંતથી દૂર પસાર કરો.

હવે રબરની નળી દાંતની બાજુથી ગાલ અને પારાની વચ્ચે લાઇ જવ. અને અંદર એક વખતે એક ટેબલના ચમચા જેટલું પીવાનું નાખો કે જેથી મોંદાંમાંથી પસાર કર્યા વગર બીમાર સીધું તે ગળાંમાંજ ગરી જાય.

ખોરાકની કેટલીક અગત્યની વસ્તુઓની ખરી કીમત (Value of some important articles of food)

દૂધ (Milk)—ધણે કીમતી ખોરાક છે. શરીરને જે જે વસ્તુઓની ખરી જરૂર છે, જેથી વધ અને શક્તિ (Growth and energy) મળે તે સઘળી દુધમાં છે. માત્ર એકલાં સાફ દૂધથીજ કાંઇ મોટાં માણસને જરૂરી તમામ ખોરાક મળતો નથી, પણ પ્રવાહી અને હલકા ખોરાકનો તે પાયો (Foundation) નાંખે છે અને નાજુક આકારમાં ખરું પોષણ આપે છે, જે સહેલાઈએ લેવાઈ શકાય છે ને આસાનીથી પચી જાય છે. જ્યારે માણસાઇ દુધ એક જાળકને નમુનેદાર બોજન પૂરું પાડે છે ત્યારે ગઉમાતાનું દુધ થોડું પાણી ભેળેડું અને જો સાથે થોડી મલાહી, ખાંડ ને વીટામીન્સ આમેજ કર્યાં હોય તો તેથી માતાના દુધનીજ સેવા જનવે છે. ઉગતાં જન્મ્યાંઓને માટે સઉથી સંગીન ભાગ તરીકે તેના ખોરાકમાં દૂધને જગા મળવી જોઇએ.

વેચાતાં દુધની એ જાત પાડી છે—“સત્તાવાર”—“ડેઝીગનેટેડ” (Designated) અને “અનડેઝીગનેટેડ”—અબ્ઝ (Undesignated). પહેલી જાત ખાસ બાટલીઓ અને તે પર જાહેર સુખશાંતીના સત્તાવાળાઓ (Local Health Authorities) એ ખાસ પસંદ કાઢેલી મોહર (Seal) મારીને વેચવામાં આવે છે, જ્યારે બીજી જાત ઓમટી-ગોમટી બબ્બર હોય છે અને કાયદાને ગણુકારતી નથી (Does not conform). “સત્તાવાર” દુધ-સરકારે બાંધેલા કાયદા-કાનુનો અનુસાર સ્વચ્છતાપાત્રના ઉંચા આદર્શો અને જંતુઓ દૂર રાખવાની પૂરતી સાવચેતી અને ખાસ કરી ક્ષય રોગ-બહી (Tuberculosis) ના જંતુઓને બાકાત રાખતી ઢપે-બનાવેલું હોય છે આ સત્તાવાર દૂધની બી જાત છે. બહીના જંતુઓ નથી તેની તપાસ થયેલું (Tuberculin tested), પસાર થયેલું (Accredited) અને ખાસ કીંબાઓથી જંતુરહીત બનાવેલું (Pasteurised).

શહેરમાં આવતું બધું દુધ “પાસચુરાઇઝડ” હોય છે.

(અલખતાં આ બધું વીલાયતમાં બનતું સમજવું. હિંદમાં હજી એવી સોનેરી પ્રગતી થઈ નથી). “પાસચુરાઇઝડ” દૂધ તે તે દૂધ છે જેને ચોક્કસ રીતે ચોક્કસ હદની ગરમી આપવામાં આવેલી હોય છે, કે જેથી અંદર જેથી જંતુઓ રહી ગયાં હોય તે આ મોટા તાપ તળે મરી જાય. દૂધને ૧૪૫° ડીગ્રી ફેરનહાઇટથી ૧૫૦° ડીગ્રી ફેરનહાઇટ ગરમી આપવામાં આવે છે. આવી ગરમીમાં ૫૦ મીનિટ સુધી રાખવામાં આવે છે તે પછી ઘણું ઓચીંતું ઠંડું પાડવામાં આવે છે. પરીણામ સધળાં જંતુઓનો નાશ કરવાનું છે. ના તો દૂધના દેખાવમાં કોઈ ફરક પડે છે કે ના તો તેનો સ્વાદ જરાથી બદલાય છે. જો હજી તાપ ૧૬૧° ફેરનહાઇટ સુધી ચઢાવવામાં આવે તો અંદરનું લેક્ટ-એલ્બ્યુમીન અંધારું જાય છે. (Lact-albumen Coagulated).

ઘરમાં દુધને “પાસચુરાઇઝ” કરવું મુશ્કેલી છે, કારણ તેને માટે ખાસ સામગ્રીની જરૂર છે. દરેક ઘરમાં દુધ આવતાં સાથ વાપડવા અગાઉ ઉકાળવા મૂકવું. “પાસચુરાઇઝડ” કાઢેલું દૂધ ફરી

જાંતુથી ખરાબ નહીં થઇ જાય તેથી તેને ખરાબર ઢાંકેલું રાખવું.

પનીર (Cheese)—આ ખોરાકમાં શરીર આંધનારાં “પ્રોટીન”નું મોટું પ્રમાણ રહે છે. અને તેથી માંસ-ગોશને બદલેથી વાપરી શકાય છે.

ઘંડાં (Eggs)—તે દૂધ પછી પોષણ આપનારાં ખોરાક તરીકે ખીજે નંબરે આવે છે. એ ખોરાક તેમાં ઘણા મજબુત આકારમાં (Concentrated) અને જલદી પચી જાય તેવા રૂપમાં (Digestible) છે. જેમ અને તેમ કાચ્યાં-ઘણું તો ચરધાં બાફેલાં (Half boiled) ખાવાં જ સારાં છે. જેમ જેમ વધુ ગરમ કરો તેમ તેમ તેમાંનું “પ્રોટીન” સખત થતું જાય છે અને તે પચવામાં ભારી બનતું જાય છે. તેઓ વધુ ઉપયોગી એ માટે છે કે તેઓ વધારાના અને મોંદ-સ્વાદીયાં (Sweet or Savoury) બનનેમાં વપરાય છે. અને તે મૂખ્ય ખોરાક ઉપરાંત પોતાની વધુ પોષણ શક્તિ ઉમેરે છે. (Adds Nourishment).

મચ્છી (Fish)—ગોશ-માંસના જેટલું જ “પ્રોટીન”—શરીર આંધવાનું પોષણ આમાં છે. સફેદ જાતની મચ્છી (White Fish) દરદીનાં ખોરાક તરીકે ફરમાવવામાં આવે છે.

(a) કારણ તેમાં ચરબીનું પ્રમાણ બહુ જ થોડું યા નહીં જેવું છે ને દરદીને ભારી પડતું નથી.

(b) તે જાતમાં નરમ (Fine in texture) અને સહેલાઈથી પચી જાય તેમ તે ભાંગી જાય છે.

ચરબી વગર મચ્છી પકાવાય તેવીજ રીતી વાપરવી.

ગોશ-માંસ (Meat)—જલદી પચી જાય ને તેનું ઝટ પોષણ થાય તેનું “પ્રોટીન”—શરીર આંધનારું તત્ત્વ મોટાં પ્રમાણમાં ધરાવે છે (Easily digested and absorbed). દરદી માટે ઝીણા રેશાવાળાં ગોશ ઘણાંજ સારાં છે.—મરઘીનું પીડું (Chicken), શીકાર (tripe), સસલાં (Rabbit) અને મોર (Pheasant). જાડાં ચરબીવાળાં ગોશ ડક્કર, હંસ ને બટક (Pork, goose and ducks) દરદી માટે લાયક નથી. તેઓનું માંસ ભારી છે. વળી અંદરની ભારોભાર ચરબી

પચવાને માટે મૂશકડાસ છે, ગોશનેળી ધીમી આંચ (Cooked gently) આપવી. જેમ ઘણાં ગરમ કીધાં તેમ તેમાંનું “ગ્રોટીન” ભારી ને સખત બને છે ને જરૂરત થતાં નથી.

ખાંડ (Sugar). સ્નાયુઓની શક્તિ (Muscular energy) ને કામ કરવાની શક્તિ છે, તે આસાનીથી અને જલદીથી પચી જાય છે. ખાંડની ખી મીઠાશમાં વધતી ઓછી જતો રહે છે. કાષ્ટને “મીઠો ફાંત” હોય છે ને ભારોભાર મીઠાશ જોમ્મએ છે; કાષ્ટને ઝાઝું મીઠું ભાવતું નથી; તેા તેને માટે “લેક્ટોઝ” યાને દુધની ખાંડ (Milk-Sugar-lactose) વાપડવી. “ગ્લુકોઝ” (Glucose)–“લેક્ટોઝ” અને સાદી-સાધારણ ખાંડ કરતાં ઓછી મીઠી, પણ વધારે મોંઘી છે.

ધાન્ય-પહુવા ષોખા (Starch)–તેનીખી ખોરાકની કીમત ખાંડના જેટલીજ છે. તેના નાના-સખત-દાણા (Grains)માં હોવાથી તે પચી શકે તેવા બનાવવા-તેને પીગળાવવા-ગરમ કરવાની-પકાવવાની જરૂર પડે છે. આથી કાંઈ, સાબુદાણાને ઉકાળવાની (Boil) કરવાની અને દુધનાં પુડીંગોને જૂંજવાની જરૂર પડે છે. જ્યારે અરાબર સંધવામાં આવે ત્યારે ધાન્ય વધુ પીગળે છે અને સહેલાઈથી પચી જાય છે.

રોટી (Bread)—એમાં થોડું “ગ્રોટીન” છે, પણ મોટે ભાગે તેા ધાન્ય (Starch) હોય છે, જેમ વધારે સફેદ તેમ ધાન્ય વધુ રહે છે. ખૂરા રંગના પાંઉમાં તેા વળી જરા ફુલું (Bran) ઉપયોગી છે, કારણ તે વળી કચ્છઆત દૂર કરવામાં મદદ કરે છે પણ જેઓની પાંચત શક્તિ ખરાબ હોય એવાં બીમારો માટે ફુલું જરા દુખાવેા કરે છે (Irritant). ધઉંની બનાવટનું પાંઉ જેને “વોલ્ફ મીલ” (Wholemeal) પાંઉ કહેવામાં આવે છે, તેમાં જોલણ (Roughage) સાથ વીટામીન-સખી હોય છે.

ખોરાક સંઘ્રાહી-સાચવી રાખવાની રીત (Method of Storing Food)

ખોરાક જે અણી નય તેવી ઓર્ગેનિક અનેડો હોવાથી (Organic Substances) ખરાબ થઈ નય છે (Decay). સામાન્ય રીતે ખોલતાં તે જંતુઓ જેઓ ખોરાકનો નાશ કરે તેઓ ગરમીમાં બહુ વધી નય છે. તેમજ બીજાશ ને ગંધક્રીમાં જેથી જગ્યા ન્યાં ખોરાક રાખવામાં આવતો હોય તે ઘરની ઠંડકવાળી હોવી જોઈએ, તેમાં હવાની અવરજવર (Ventilation) ઘણીજ સારી હોવી જોઈએ, અને એકદમ સ્વચ્છ-સાફ રાખવી જોઈએ. જીનો-વાસી ખોરાક કદી કોઈ કોઠારમાં (Larder) પડી રહેવા યા કોલવા (Decompose) દેવો જોઈએ નહીં. માલ કે જેવાંકે જમ-મુરંબા, ધાન્ય (Cereals) અને બીજા સુકા ખોરાક સુકા જગ્યામાં રાખવા, જેવીકે એક ઠંડી કબાટ (Cupboard). કેટલાક ખોરાક માટે ખાસ સંભાળ રાખવી પડે છે.

દુધ (Milk)—અનતાં સુધી જાલકા વાટકામાં (Shallow Bowl) એક મોટા કુંજ (Jug) કરતાં વધારે ઠંડું રહેશે, પણ કોઈ કોઈ હલકાં ઢાંકણથી તે ઢાંકવું જોઈએ, જેથી તે કચરા યા માખીથી આકાત રહી શકે, પણ તેને હવા તો મળવી જોઈએ. જે બધાં વાસણો વાપરો તે સ્વચ્છ-સાફ હોવાં જોઈએ. તેને પહેલાં ઠંડાં પાણીથી ને પછી ઉકળતાં પાણીએ સાફ કરવું. કદીબી તાળાં દુધને કોઈબી બીજાં દુધ સાથે બેળવું નહીં.

માખણુ અને ઘંડાં (Butter and Eggs)—સખત વાસના બીજા ખોરાકોથી દુર ઠંડી જગ્યામાં રાખવાં, જેવાંકે મચ્છી-કાંદા, કારણ આ બંને ઓર્ગેનિક જલદીથીજ બીજા વાસો ચૂસી લે છે. માખણુને બંધ રાખવું.

ગોશ (Meat)—એક ઢાંકાવાળો ભાગ ઠંડી અને હવાવાળી જાહેકીની જગ્યામાં રાખવું. તેને મઝલીન યા તો પટલી મલમલમાં ઢાંકવું. નાનાં ખોટાં યા ભાગ હોય તેનેબી ઢાંકવાં યા એક પીંજરામાં (Safe) મૂકવા કે તેમાં માખી થાય નહીં.

મચ્છી (Fish)—તો જમ અને તેમ તાજ (fresh) જ ખાધ લેવી જો જળવૃત્તિ જ હોય તો ઠંડી જગ્યામાં જ રાખજો, ઢાંકજો ને ખીજ ખોરાકથી જૂદી મેલજો કે તેનો વાસ ભરાઈ નહીં જાય.

ખીમારનો ખોરાક (Invalid Diet).

ખીમારીમાં પાંચનક્રીયાનાં અવયવો બરાબર કાર્ય કરતાં નથી, જેથી દરદી સાધારણ ખોરાક જેરવી શકતો નથી અને તેને ખાસ ખોરાકની જરૂર પડે છે.

પાણી જેવો ખોરાક (Liquid or Fluid Diet). એમાં જે આપવામાં આવે છે તે :—

- (a) દૂધ, સાદું યા કોકો સાથે.
- (b) દૂધ સાથે સોડા બેળેલો.
- (c) કાચાં ફાંડાં અને દૂધ.
- (d) ફળનાં રસ (Fruit Juice), જેમાં ખાંડ યા ગ્લુકોઝ નાંખી હોય.
- (e) હલકો સેરવો (Strained Soup).
- (f) ચાહ.
- (g) એલબુમીન પાણી (સફેદીનું પાણી).
- (h) જવનું પાણી.

જ્યારે દરદીને ખસ પાણીનો જ ખોરાક આપવાને ફરમાવ્યું હોય ત્યારે થોડો થોડો ભાગ થોડે થોડે વખતે આપ્યા જ કરવો. મોટો જથ્થો એક બે વારમાં જ પૂરો કરી નાંખવો નહીં, એક યા બે કલાકે પ થી ૮ આંડિંશ આપવાની જરૂર છે. રાતે જ્યારે દરદી જાગે ત્યારે જ આપી દેવું.

હલકો ખોરાક (Light Diet) જલદી આસાનીથી પચી શકે તેવા ખોરાકો-થોડાક ઊભટાંવાળો (Roughage) ખોરાક. દરદીને સુખમ નહીં થઈ પડે તેવા કોષ્ઠી ખોરાક આપવો નહીં. પાણીવાળો

ખોરાકની સઘળી ચીજો સાથે નીચલી ચીજો આપી શકાય છે:-હલવાં
આફેલાં યા આદાં પુલવેલાં (Half-Boiled or Poached) યા ચારવેલાં
ઘંડાં (Scrambled Eggs), પાંઉ-માખણ યા બૂંજેલાં પાંઉની
કાતરીઓ (Dry Toasts), આફ આપેલી સફેદ મચ્છી (Steamed
White Fish), આફેલું પીણું, ખીમો (Mince), જીલી, દુધનાં પુડીંગ.
ધઉંનાં ભૂકા (Porridge), મલાહી, પકાવેલાં ફળ તથા ફળનો રસ
(Stewed fruit or Juices).

કેટલાંક દરદોમાં દર બોજનનો ખાસ ખરડો તૈયાર કરવામાં આવે છે.

નીચલી નોંધ નસંને રોજના સામાન્ય ખોરાકમાં કેવા ફેરફારો
(Modifications) થઈ શકે તે માગે દર્શાવશે:—

હલકા ખોરાક ફરમાવેલા દરદી માટેના ખાણાનો ખરડો (Menu Suitable for a Patient Receiving Light Diet).

સવારનું બોજન (Breakfast)—ધાન્ય (Cereal), કાંઠુ યા
ધઉંની ધારી (Porridge).

આફેલું, આખી દાળનું યા ચારવેલું ઘંડું (Boiled, Poached
or Scrambled Egg) યા મચ્છી.

રોટી યા બૂંજેલી રોટીની કાતરીઓ (Toasts).

માખણ.

નારંગીની ઝાલમાંથી બનાવેલો મુરખો (Marmalade).

૧૦ વાગ્યે (Mid-Morning) દૂધનું એક ગ્લાસ અને ખીસકીટ.

બપોરનું (Lunch)—

પટેટાનો સેરવો.

મચ્છી-પીણું યા સસણું.

છુડેલો પટેટો (Mashed Potatoes).

ગાજર અને ભાજનું રાંધણું (Puree of Carrots and Spinach).

રાંધેલાં ફળો સાથે મલાહી યા દુધનું પુંડીંગ (Stewed fruit with Junket or Milk Pudding).

નારંગીના રસનું ગ્લાસ (Glass of Orange Juice).

ચાહ—પાંઉ-માખણ.

મધ યા જામ.

મડીરા યા સ્પંજ કેક (Madeira or Sponge Cake).

રાતનું ખાનું (Supper)—

મસાલાનું “કસટડ” ને મચ્છીની પાઇ (Savoury Custard or Fish-pie).

રાંધેલી મચ્છી યા જાનુંજેતું સેમફળ અને કસટડ યા મલાહી (Stewed Fish or Baked Apples with Custard or Cream).

ખીસકીટ, પનીર અને માખણ.

કોકો યા ગરમ દૂધ.

સાધારણ વપરાસનાં પીણાંઓના નૂશખા (Recipes For Beverages in Common Use).

ઑલ્યુમીન વોટર-સફેદીનું પાણી (Albumin Water). એ તાજાં ઇંડાઓની સફેદી (White of Eggs) ને જોશ ચઢાવો (Stir) ને તે ઠંડા પાણીની અરધી પાઇન્ટમાં મેળવો, અંદર નીમકની એક ચમટી ઉમેરો, પીરસવા પહેલાં અરધો કલાક રહેવા દેવું.

પાટલું જવનું પાણી (Barley Water—Thin). ૧/૨ પાઇન્ટ ઉકળતું પાણી (Boiling Water), એક ચમચી જવના ઉપસેલા દાણા (Washed Pearl Barley).

એક પેણામાં (Saucepan) બન્ને ચીજ ભેળીને આગ પર એક કલાક રહેવા દેવી. કોષ કોષવાર ચમચથી હલાવ્યા જવું. પછી પટલી મસલીનમાંથી તેને ગાળી નાંખવું (Strain through fine muslin) અને ઠંડું થવા રહેવા દેવું.

ધટ જવનું પાણી (Barley Water-Thick). ધોયલા જવના દાણા એક ચમચો ભરીને, નીમકની ચમટી (Pinch) સાથે બે પાઈન્ટ પાણીમાં ઉકેલવા મૂકે. પા ભાગ બળી જાય ત્યાં સુધી આગ પર રહેવાજ દેવું અને પછી ઠંડું કરવું.

બન્ને જાતને સુગંધી બનાવવા અંદર લીંબુની છાલનો એક કટકો નાંખવો (Flavoured with a lemon rind).

ગોશની ચાહ (Beef Tea)—અરધો રતલ ગાયના ગોશનો નરમ ટૂકડો લેવો, અરધી પાઈન્ટ ઠંડું પાણી, અરધી ચીમચી નીમક.

ગોશની ચામડી ને ચરબી કાઢી લેવી; છુરીથી તેને હલવું 'ઓખવવું' (Scrape); પાણીની સાથે તેને પેણામાં મૂકવું; ૧૦ મીનીટ સુધી તેને સાધારણ આંચ આપવી; ગોશને દબાવી દબાવી સેરવો કાઢી લેવો; ગોશને ગાળી કાઢો (Strain it off) અને બધી ચરબીનેબી ઓખવી કાઢો (Strain off). ચાહને ૧૫૮° ડીગ્રી ફેરેદનાઈટ કરતાં વધુ ગરમી આપવી નહીં, નહીં તો તેમાંનું બધું એલ્યુમીન (પ્રોટીન) બંધાઈ જશે (Will Coagulate).

ખાસ દરદાના ખોરાક (Diets in Special Diseases).

તેઓ વિશે વધારામાં (Supplement) પૂરતું વીવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

અંગત પ્રત્યક્ષ કામ (Practical Work).

એક દરદી માટે તૈયાર કરવાની ખોરાકની આખી “ટ્રે”.
પીવાનું ખાલું—(Feeding Cup). તેના પ્રકારો ને તે વાપડવાની
જુદી જુદી રીતો.

પ્રકરણ ૯ મું.

ઉપચારોની રીતો (Methods of Treatment).

ખીમારીના ઉપચારો નીચલા ત્રણ મહાજાનાં એક યા બે ભાગમાં
સમાઈ જાય છે:—

૧. કારણ દૂર કરવું યા નીર્ધારક બનાવવું. (Remove or Neutralize the Cause).
૨. કુદરતની ખીમારને સાજી કરવાની કોશીશને લાભ કરનારા સંજોગો વધારવા (Promoting Conditions Most Favourable to Nature's Efforts to Effect a Cure).
૩. કુદરતની કોશીશને બનતી મદદ કરવી.

૧. કારણ દૂર કરવું યા નીર્ધારક બનાવી દેવું.
(Removing or Neutralizing the Cause).

ધ્રુજ કરનારા સવળાં મૂળા દૂર કરો. અને જો કોઈ ઝેર હોય તો તેનો ઉતાર (Antidote) અજમાવો. જો દરદી એક અંધાર, બહુ જ

ગીપચીવાળા કમરામાં હોય તો તેને ખુલ્લા, ઉભશવાળા ને હવાની સારી અવરજવરવાળા (Free Ventilation) ઓરડામાં લાવવો. જેવી દરદની ગંભીર જાત તેમ તેની પર ઉપચાર (Treatment) અને નર્સની સારવારનો આધાર રહેશે. ઘણાં દરદો જંતુઓની હાજરીથી પેદા થાય છે, જેમાં તેમની વધે અટકાવવાની અને તેમને નકામાં-રીકામી બનાવવાની કોશીશ કરવી. ઉડતાં દરદો (Infectious Diseases) માં આ જંતુઓ ફેલાય નહિ અને બીજાઓને ચેપ (Infection) આપે નહીં તેની સાવચેતીનાં પગલાં લેવાં (Precautions).

૨. દરદીને સાજું કરવાની કુદરતની કોશીશને લાભ

કરનારા સંજોગો વધારવા.

(Promoting Conditions most Favourable to Nature's efforts to effect a cure).

એના સંક્ષિપ્ત સારમાં એટલું જ જણાવવાનું કે સઉથી સારા સુખશાંતીના સંજોગોમાં પુરતી ને વધતામાં વધતી આસાએશ આપવી. પોતાની રાએતાની સાધારણ કુરજો શરીર બચાવવાને શક્તિમાન થાય તે માટે તેને ઘટતી આસાએશ જોડાયે છે. એ સાથે સ્વચ્છતા (Cleanliness), પૂરતી તાજી હવા પુરી પાડવાની, પુરતા લાયક ખોરાક અને ગરમીની જરૂર છે. આરામ-આસાએશ વીના ગંધાવહીતરૂં, આખા શરીરનું યા કોઈ ખાસ ભાગનું, તેને થાકવી નાંખે છે અને જો ચાલુ રહ્યું તો બીજા તનદુસ્તી (ill health) અને દરદને જન્મ આપે છે. આસાએશ, તેથી, એક ઘણો અગત્યનો ભાગ (Factor) બનવે છે, તેથી સારી તબીબીયત ટકી રહે છે એટલું જ નહીં, પણ જાણે તેની એક રીતે તેની સારવાર કરે છે ને રાએતાની સામન્ય તનદુસ્તી પાછી મેળવવામાં મદદ કરે છે.

આસાએશ યા તો :—

(A) શારીરીક (Physical).

શારીરીક—સામાન્ય—આખાં શરીરની
(Physical—General to the Whole Body).

દાખલા:—

૧. બીમારીમાં દરદીને બીજાનામાં ગેંધી રાખીને.
૨. અમુક વધારે વખત અંદર રાખીને.
૩. ભોજન પછી આસાએશ આપીને.

સ્થાનીક—માત્ર બગડેલા ભાગનેજ
(Local—to the Affected Part).

દાખલા:—

૧. અપાટીયા (Splints), ચીક્કટ-જકક મલમે (Plasters), પાટાઓ (Bandages), ઝેળીઓ (Slings), વાપરીને તૂટેલાં હાડકાઓને (Fractures) આરામ—રાહત—આસાએશ આપે છે.
૨. ચોક્કસ દરદમાં હલકો—પુબ્ડીકારક ખોસક તે પાંચનકીયાને મોટી આસાએશ આપવા બરાબર છે.

ઉપાયની યોજનામાં તબીબ આસાએશને તો ખાસ જગ્યા આપશે, પણ એવી ધણી રીતો છે જેની મદદથી એક ભેળવાળી (Resourceful) નસ બીમારને તે અમલમાં મૂકવા વધારે સગવડ કરી આપશે. કોઈવાર દરદીની સુવાની ઢપ (Position) જરા બદલી તો તેની ઉંઘ ધણી વધી જાય છે તે નાના ફેરફારનીથી ધણી મોટી અસરો થાય છે. જરા તકીઆ વધારે મૂકયા, જગ્યા બદલી ને તેની બીજાનાની સગવડ—

રાહત વધારી, તો તેથીજી તેની આસાએશમાં એર વધારો થાય છે. દરદી બીજાનામાં કાંઈ વધારે તાણુ-ખેંચ કરી (Exertion) પોતાની શક્તિ વેરી નહીં નાંખે ને તે શક્તિ પોતાની બીમારી સામે ફોહમંદીથી લડી જલદી સાળે થવા બાકી રાખે ને તેમાં વાપડે તેને દરેક મદદ કરવાની ફજ નસની છે.

(B) મગજની (Mental).

શારીરીક કરતાં મગજની આસાએશ બાહે વખતે મેળવવી વધુ મુશકીલ છે. નસે આ એક વાત યાદ રાખવી કે તખ્યતમાં સુધારો થયો એટલે સ્વભાવ (Temper) બી સુધરી જશે એમ નહી માની લેવું અને ઘણીબાર તેણીતું ભેજું અને અછલ બહુજ દોઢાવીને દરદીના કંટાળા (boredom) અને ચીચવાટા (irritability) -જરાજરામાં મીનજ ખોહી દેવાની રીતી-(ખેઉ ભેજાંની અશાંતી), ઘણુંખરું સાળ થવા માંહતાં (Convalescence) મટાડવાં. તેને જરાજરામાં દાઢાખજો (Worried) થતાં અટકાવવું. બલતાંસલતાં મુલાકાત લેનારાં (Visitors), ધંધા-ધાપાનાચિંતા ઉપજવનારાં (Disturbing) કાજળ-પત્રો, પોતાની બીમારી પર વારંવાર બળાપો કરવાની આદત, એ બધાંથી તેને વાળવો. એવાં પગલાંઓ લેવાં, -એવી તજવીજ કરવી-જેથી એનો ઉમંગ ઉશકેરાય અને તે ટકી રહે. ચોપડીઓ, કાંઈ કાંઈ વેહેળાં યા દખારા (hobbies), વ્હયરલેસ યા રેડીયો, ડુલ-ફળાદી, કાંઈ ઉલટ આપનારો નવો ધંધો શોધી કાઢતાંજ રહેવું.

આ ઉપરાંત કાંઈ સ્થાનીક ઉપાય, જેવા કે, માથાં ઉપર ઠંડાં પાણીનાં પોટાં (Compresses), આંખ ઉપર ગુલાબજળ યા એવી ઠંડી પટ્ટી, એરડો અંધારો બનાવવો (dark), શાંતી, એ મગજની આસાએશ આવનારાં હથયારો છે.

૩. કુદરતની કોશિશોને મદદ કરવી. (Aiding Nature's Efforts).

કુદરતની કોશિશોને મદદ કરવા (a) અંદરની જરૂરી દવાઓ આપવી, અને (b) અહારથી ચોપડવાની દવાઓ વાપરવી.

અંદરથી આપવાની દવાઓ. (Administration of medicine for internal use).

શરીરની અંદર ઘણી રીતે દવાઓ પોંદાયાડી શકાય છે:—

૧. મોંઢાં વાટે (Oral administration),
૨. હવાના માર્ગો વાટે (By the air Passages),
૩. ચામડીની અંદર (Under the skin),
૪. ચામડી વાટે (Through the skin),
૫. સફરા વાટે (By the rectum).

(૧) મોંઢાં વાટે (Oral administration).

મોંઢાં વાટે આપવાની દવાઓમાં અને તેને રાખવાની (storing) રીતમાં નીચલા અગત્યના નીયમો પર અમલ થવો જોઈએ:—

(૧) આપવા અગાઉ ઉપર ચીટકાવેલી ચીટી (Label) હંમેશાં દર વખતે ધ્યાનથી વાંચવું: કેટલો ખોરાક આપવો (Dosage), દેખાવ મા વાસ પર મૌત્ર વાદ્દાસ્ત શક્તિ પર આધાર રાખી ખેસવું નહીં.

(૨) જ્યારે તે કયે કયે વખતે આપવાની તે સંબંધમાં કાંઈ ખાસ હુકમો નહીં મળેલાં હોય ત્યાં અમુક વખત ખાસ નહીં ફરમાવ્યો હોય તો નીચલા માન્ય રાખેલા કલાકો ધ્યાનમાં રાખવા:—

આપવાની દવામાં	વખત	
દર બે કલાકે	૨, ૪, ૬, ૮, ૧૦, ૧૨	રાતે ને દીવસે.
દર ત્રણ કલાકે	૩, ૬, ૯, ૧૨	રાતે ને દીવસે.
દર ચાર કલાકે	૧૦, ૨, ૬	રાતે ને દીવસે.
દીવસમાં ત્રણ વખત	૧૦, ૨, ૬	દહાડેજ.
દીવસમાં ચાર વખત	૧૦, ૨, ૬, ૧૦	દહાડેજ.

(૩) ખોરાક બાદ (after food) આપવા ફરમાવેલી દવાઓ જેવું ખાઈ રહ્યા કે તરત આપવી, પણ ખાધા અગાઉ આપો (Before Food) તો ૨૦ મીનીટનો અરસો રાખવો. થાને તે આખ્યા બાદ ૨૦ મીનીટ સુધી બોજન આપવું નહીં.

(૪) જો ખાસ હુકમ નહીં આપ્યા હોય ત્યાંસુધી દરદીને ખાસ ઉંઘમાંથી કદીખી ઉઠાડવો નહીં.

(૫) નસે તપાસ રાખવી કે દરદી બરાબર હુકમ મુજબ દવા લે છે. દવા પછી થોડું ઠંડું પાણી પીવા આપવું સારું છે. જો મોંદું મુકું લાગતું હોય તો પીવા અગાઉથી જરા પાણીનો ગોટ (Sip of Water) આપવો.

(૬) આ નીચમ ધણેજ અગત્યનો છે ને તે સખતાઈથી અમલમાં મેલવોજ જોઈએ કે પીવાની દવાથી બહારથી લગાડવાની દવાઓ દરદ-મેશ-ખાસ ખસુસ જુદી રાખવીજ જોઈએ. પછી લલેને તેઓ ઝેરી (Poisonous) નહીંથી હોય.

(૭) ઝેરી દવાઓ કોઇ ખાસ જાતની, જેવી કે, અટાપટા (Ribbed or studded) વાળી જુદાજ દેખાવની શીશીમાં રાખવી. તેઓ રંગીન (જલુ યા ભૂરી) (Blue or Brown) એક ખાસ ઝેરી દવાઓ માટે હલાયદી રાખેલી કબાટો (Poison cupboard) માં રાખવાનો નિયમ છે, અને તેની પર લાલ-જલુ યા લીલાં કાગજોની “ઝેર” (Poison) કરી ચીકી (Label) ચીટકાવેલું હોવું જોઈએ.

(૮) ઉડતા દરદેવાળા ખીમાર (Infectious case) માં દવાતું ગ્લાસ (Medicine Glass), તે સાફ કરવા રાખેલું પાણી સાથનું

ખાણું (bowl) અને એક નેપકીન તે નુંજવા માટે-એ બધું દરદીની બીજી બધી ચીજો માફક જીદું-હાથપડુંજ રાખવું.

લોહાં (Iron) નો ભાગ ધરાવતી દવા જે જો દાંતને લાગે તો દાંતથી કાળા કાળા થઇ જવાનો ભય છે તે એક તનખલાં (ખાસ Straw) યા કાચની નળી (Glass tube) મારફતે પાવી જેથી દવા સીધી દાંતને અડે નહી. આવી ચીજો ઘણું કરીને ખોરાક ખાદ આપવાનો, નીયમ છે.

અચ્ચાંઓને દવા આપવામાં તો ઘણી ઘણી ધીરજ, કૃતેદ ને ખેંચાણો (Ingenuity) વાપરવાં પડે છે તે સીસામાં ઉતારવાં પડે છે (Induce). જરાથી કરડા થવાનું, ધમકાવવાનું યા તેઓને ખનાવવાનું યા ઠાગો (Deception) રમવાનું સાવ માંડીજ વાળવું. મૂશકેલી એ છે કે દુધ જે મોટે ભાગે બીજી દવાઓનો વાસ યા કડવાસ લઇ લે છે તેની સાથથી તેવી દવા બેળીને અચ્ચાંને આપી શકાતી નથી.

મોઢાં વાટે આપવાની દવાઓ:—(a) પાણીરૂપી (Liquids), (b) ગોળાઓ (Pills), (c) ભુકીઓ (Powders), (d) ચપટી ગોળા (Tablets), (e) ખોખાંઓ (Capsules), (f) પહવાના કાગળો (Starch-papers cachets), (g) તેલો હોય છે.

(a) પાણીરૂપી દવાઓ (Liquid Medicines). નર્સે નીચલો માપનો આગો કોઠો જાણવો ને મોંઢે રાખવો જોઈએ. (It is important for the nurse to know the following table of measures :—

૧ ટીપું (1 minim) = ૧ માપેલો ડ્રોપ (1 measured drop) = ૧૬

૬૦ ટીપાં = ૧ “ડ્રામ” (Drachm) = એક ચાહતી ચમચી (1 tea spoon) = ૩

૧૨૦ ટીપાં (minims) = ૨ ડ્રામ = એક મધ્યમ ચમચી = એ ચાહતી ચમચી (1 Dessert spoon) = ૩

૨૪૦ દીપાં=૪ ડ્રૂમ=૪ ચાહની ચમચી=૨ મધ્યમ ચમચા (2 Dessert spoons)=૧ મેજનો ચમચો યાને “ટેબલ સ્પૂન” (1 Table spoon)=અરધો આંઉશ=૩/૪

૪૮૦ દીપાં=૮ ડ્રૂમ=૮ ચાહની ચમચી=૪ મધ્યમ ચમચા=૨ ટેબલના ચમચા=૧ આંઉશ=૩/૪

૨૦ આંઉશ=૧ પાઇન્ટ=૦.

૮ પાઇન્ટસ=૧ ગ્યાલન=1 Gal.

નર્સે નીચલા કાયદા પાળવાથી ઘણીજ ચોક્કસતા (Accuracy) ને સંઘાતની ખાતરી રહે છે:—

(૧) દરેક પાણીની-પ્રવાહી દવાઓ આપવા પહેલાં ખુબ હલાવવી (Shaken). દરેક સાથની દવાઓ (Medicines with sediment) અને શીણુ શીણુ થતી દવાઓ (Effervescing) જેવી ગ્લાસમાં નાંખીને દરેક યા શીણુ હેઠાં પડે તે પહેલાં તરતજ પી જવી. દવા કમી થતી-રદ જતી (Waste) અટકે તે માટે અને બહાર ઉભાઈ નહીં જાય કરી જરા મોટાં ગ્લાસમાં કાઢવી.

(૨) દવા નાંખતી વેળા લેબલ ઉપરના ભાગમાં (Label up-permost) તેમ આટલી પકડવી, જેથી તે ખરાબ થતી અટકે. દવાનું માપવાનું ગ્લાસ (Measure-glass) આંખની સપાટીએજ પકડવું, જેથી અંદર કોતરેલાં માપની બરોબરજ દવાની સપાટી નક્કી કરી શકાય તે માપસરજ કાઢી શકાય. જો દવાનું ગ્લાસ યા શીશી જેના પર કાપા પાડ્યા હોય ને (Bottles with lines or marks) વાંકી (Slan-ting) પકડી હોય તો ચોક્કસ માપ કરતાં વધતી-ઓછી અપાઈ જવાની વચ્ચી રહે.

(૩) ખાટલીનો છુચ (Cork) કાઢીને તરતજ પાછો ઢાંચો ધોઈ દેવો.

(૪) ગ્લાસખી ધોઈ નાંખવું ને સૂકવીને સૂકવું.

(૫) ગોળીઓ (Pills) અંદર દવા નક્કર રૂપમાં (Solid) રહે છે અને તે આખીજ ગળી જવી જોઈએ. જો ઊભના આચળવા

ભાગ ઉપર મેલી હોય તો તે ખરાબ ગણાઇ જાય છે, સાધારણ માન્યતા તો એ છે કે જે પછવાડેના ભાગ પર મેલી હોય તો જલદી ચાલી જાય તે વાત ખોટી છે. સારી રીત તો એ છે કે દરદીએ પહેલાં એક પાણીનો ગોટ મોંઢાંમાં રાખી, તરત ગોળી મોંઢાંમાં મેળી અને સાથેજ ગળી જવાં.

(c) **ભૂકીઓ (Powder)**, જે પીગળી જાય એવા હોય તો પાણીમાં મીઠા કરવા, જે પાણીમાં નહીં પીગળી શકે એવાં હોય (Insoluble) તો જલની પછવાડે ફેંકીને પાણીના ગોટ સાથે તરતજ અંદર ઉતારી દેવાં. કોઇ વખતે બચ્ચાઓના બાળમાં દવા યા ભૂકીને જમ યા મધ સાથે મીઠા કરી આપવાં પડે છે.

(d) **ચપટી ગોળીઓ (Tablets)** આખી ગોળીઓ માફક ગળી જવી યા તો ભૂકીઓ માફક વાટી કાઢવી (Crushed). જે ગળાં યા જાતીના દરદો માટે આપી હોય તો મોંઢાંમાં રાખી “પેપરમીન્ટ”ની માફક ધીમે ધીમે પીગળાવી-ચુસવી પણ કદવી-ટૂંકડા કરવા, દાખવી કે ભૂકા બનાવવો નહીં.

(e) **ગોલાં (Capsules)** જલેરીની બનાવટનાં હોય છે ને તેમાં અમુક માપેલો દવાનો જથ્થો ભરવામાં આવે છે. આવી સુગમ-સગવડ પડતી રીતે લેતાં દવાનો ખરાબ સ્વાદ કે વાસ જણાતો નથી, જલદી ગળી જવાય છે ને વળી રાખી શકાય છે.

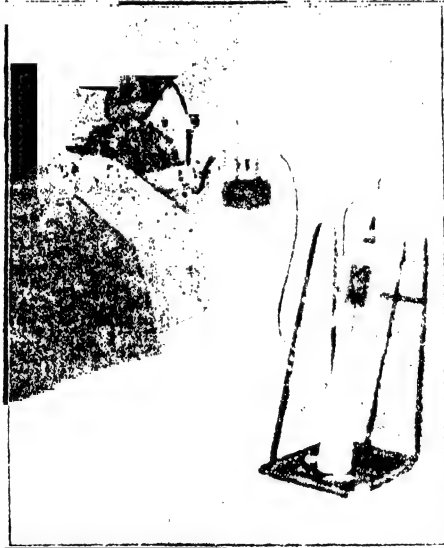
(f) **પહુવાના કાગળો (Cachets)**. એમાં ભૂકા વીટાળી જરા પાણીથી ભીનાં કરી મોંઢાંમાં મેળતાં પીગળી જશે.

(g) **તેલો (Oils)**. તેલો આપવાને માટે, જેવાં કે, એરંડીનાં તેલ (Castor oil) યા કોડ યા શાકનાં તેલ (Cod-liver, Shark or Whale oils), લીંબુનો થોડો રસ અંદર ને કીનારી પર દોળવો (Rub), આકીનો ભાગ ગ્લાસમાં ભરવો, પછી તેની ઉપર તેલ નાંખવું, તેને કીનારી યા ગ્લાસની બાજુને ઘડવા દેવું નહીં અને પછી વધારે રસ નાંખવો, જેથી તેલની ઉપર ને નીચે યા આગળ ને પાછળ જાણે રસનું પડ થઇ જાય. દરદીએ આંખ મીંચીને તરતજ તે હોજરામાં હોમાવી દેવું ! બાદ લીંબુની એક ચીર ચૂસવા આપવી. ગરમ દુધમાં એરંડીનું તેલ આપવાની ખી એક રીત છે. ગરમ દુધના અરધાં ભરેલાં

કપમાં, ધીમે ધીમે બધું તેલ રેડી દઇ કાંટા (Fork) પડે તેને ખુબ મેળવવું. આવી તેલવાળી દવાઓ માટે એક ખાસ ચમચો યા ગ્લાસ રાખવું. તેને વાપડવા બાદ નીમક સાથે ગરમ પાણીથી ધસી તરત સાફ કરી નાંખવું.

(૨)—ધાસના માર્ગે વાટે (By the air Passages).
સુધવાનું (Inhalations).

ગળાં-હૃદય અને ફેફસાંની ચોક્કસ ખરાબ ગંભીર હાલતમાં સુધવાના-
બાદ (Inhalations) આપવા પડે છે.



આકૃતિ ૭૩.—રજરની લાંબી નાક વાટેની નળાયા
ઑક્ષીજન આપવાની રીત.

(૮) ઑક્સીજન (Oxygen)—કાર્બો વખત કારબન ડાયોક્સાઇડ બેળાને (Carbon-dioxide) સખત ખીમારીમાં ફરમાવવામાં આવે છે, જેમાં હૃદય યા ફેફસાં પકડાયાં હોય અને જેમાં મુશકીલ અને દરદભર્યા શ્વાસને ટાળવાની (Relieve) જરૂર હોય.

ઢાખલા તરીકે લડાઈનાં અંજનમાં “ગ્યાસ પાઇઝનીંગ”માં તે મુખ્ય કરીને વપડાય છે. તે મોટી લોઢાંની ગોળ ટાંકીમાં (Cylinders) આવે છે, તેની સાથે એક ડીયકું (Handle) હોય છે જે કેટલા જથ્થામાં જોસ સાથે પ્રવાહનો રોહ (Flow) આપવો તે ઉપર કાબુ રાખે છે (Control), જે સાથે જોડાયલાં દબાણના માપ (Pressure gauge) ઉપરથી વંચાય છે. ઑક્સીજન આપવાની ઘણી રીતો છે.

(૧) ઑક્સીજન કોઠળી યા તંબુ (Tent) મારફતે.

(૨) રબરની એક નળી નાકમાં ખોસીને. આમાં એક ખાસ ખાટલીમાં પસાર કરી તેને ગરમ કરવામાં આવે છે. (આકૃતિ ૭૩).

(૩) ખાસ ખુરખા (Masks) મારફતે.

એક ઑક્સીજન પંત્ર તૈયાર કરવાનું (Fix up Oxygen Apparatus) એ નસની ફજની બહાર છે, પણ જ્યારે તે ચાલતો હોય ત્યારે તેની પર દેખરેખ રાખવા (Supervise) નું કામ તેણીનું છે કે જેથી દરદીને હીંમત આવે (Reassured). તેણીએ સાવચેતી રાખવી કે:—

(૧) નળીની અંદર પૂરતો ઑક્સીજનનો જથ્થો મોજુદ છે.

(૨) અંદરથી પ્રવાહનો રોહ બરાબર ચાલુ છે.

(૩) ઑક્સીજનની ગરમી ચોક્કસ પ્રમાણમાં જળવાઈ રહેવી જોઈએ.

(૪) નળીમાં વાંક કેટ્ટે આવી જવો યા બેવડ અનવી નહીં જોઈએ (Doubling, bent or kinks).

(૫) રબરની નળી (Catheter) બરાબર જગ્યાએ રહેવી જોઈએ (In Position).

(૬) ઑક્સીજન આસ આગળ નાગી રેશની નહીં જોઈએ, ના તો મોટો ભડકો ને ધડાકો લઈ ઉડે.

(૭) નવી સીલીન્ડર ઉંઘાડવી-ચાલુ કરવી ને તેને અરાખર ગતીમાં મેલી તૈયાર કરી રાખવી જોઈએ. દરદીનાં બીજાનાથી દૂર તેમ તૈયારી કરવી, નહીં તો દરદી તે જોઈ બીહી જશે! (Startle).

(b) વરાળના બાફ (Steam Inhalation)—સરકમ (Catarrh), દુખતી ગળાં (Sore Throat), સરદી (Cold) ના બાજમાં તે વાપડવામાં આવે છે. એક કૂંજો યા તો કિટલીમાંથી બાફ લેવામાં આવે છે અને તેમાં ઘણી ચીજો ભેળવામાં આવે છે.

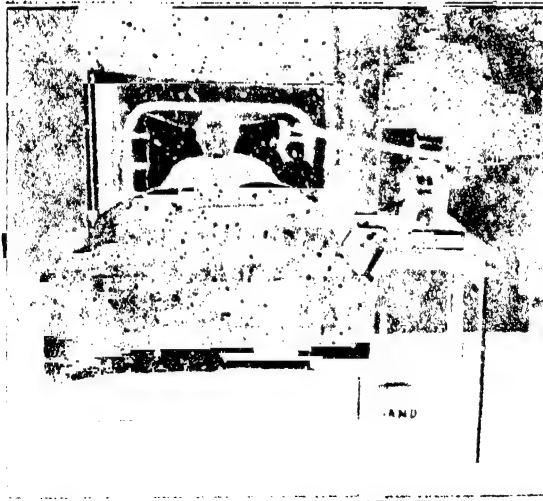
કૂંજનો બાફ (Inhalation from a Jug)—એક કવૉટને કૂંજો (Quart Jug) જેમાં એક પાઇન્ટ ઘણું ગરમ પાણી, પણ જળતું (Boiling) નહી, લેવું. તેની સાથ ચોક્કસ માપમાં ફરમાવેલી (Prescribed) દવા ધેલી. એક નાનો ટોસ્યો, કૂંજને ઢાંકવાની ફલાનેલ યા ગરમ કપડું. બારીબારણાં બંધ કરવાં. બીમારને બીજાનામાં યા એક ખુરસી પર ફરીકામ કરવો ને ટેકા આપવો. કૂંજો કોઈ સંગીન-મક્કમ જગ્યા પર મેળવો. હવે પેલી દવા ધ કૂંજમાં નાંખવી અને કૂંજને ગરમ ઢાંકણમાં રાખવો. નાના ટોસ્યાને કૂંજની કીનારી પર વીંટાળવો (Folded round the rim of the jug) અને દરદીને ફરમાવવું કે તેને પોતાનું નાક ને મોંદું કૂંજ ઉપર મેલવું અને વરાળની અંદર દમ લેવો. પેલા ટોસ્યામાં ભાગ પડી તેને પોતાની આંખ ને મોઢાં આગળથી વીંટાળવો જેથી વરાળ અહાર નીકળી જતી (Leaking) અટકશે ને તેની આંખમાંથી નહીં જશે. બીમારે પોતાની આંખ બંધ રાખવી અને તેના ખભાં પર ગરમ ધાબળી ઢાંકવી જોઈએ, ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ આ ઉપાય જરૂરી રાખવો. બાફની સાથે અચ્ચાંઓને એકલાં છોડવાં નહીં. જો કૂંજને આંચકા-બાચકા લાગે, ઉંઘો વળી જાય યા ધોળાઈ જાય તો બીમાર અચ્ચું સખત દાઝી જાય ! વળી આબી જોવું કે અચ્ચું સારવાર લેતી વખત ઉંઘમાં પડી જાય નહીં. ઠંડી નહીં લાગે તેથી ધલાજ કરાવ્યા પછી તરત ઠંડી હવામાં જવું નહીં. ઘરની વરાળની કિટલી (Steam Kettle) નું મોંદ યા ચીમની (Spout) જરા લાંબી રાખવી જોઈએ. જ્યારે ગળાં

યા છાતીના ચોક્કસ દરદોમાં જરા બીણાસની જરૂર રહે છે, ત્યારે આ ઝલાજ ફરમાવવામાં આવે છે.

એમાં બેઘએ:—વરાળની કિટલી; ઉકળેલું પાણી; “ફ્રાયર્સ બાલસમ,” યા ટીંકચર ઓવ બેનઝોઈન (Friar's Balsam-Tincture of Benzoin); યાને પાઢરીના ગુંદર યા લોથાનનાં બાફતી દવાઘ; યા કોષ બીજ ફરમાવેલી દવા; ગરમ કરવાની સગડી યા સ્પીરીટનું ફાણસ; એક મેજ ને આગબાગ નહીં લાગે તેની સાવચેતીમાં થોડી રેતી (Sand).

(a) કિટલીમાં ત્રણ ભાગ ઉકળતું પાણી નાંખવું. જેટલાં પ્રમાણમાં ડોક્ટરે ફરમાવ્યું હોય તેટલીજ દવાઘ નાંખવી.

(b) હવે કિટલી આગ પર મૂકો. એક નાની મેજ બીજાના આગળ બાવી તે પર મેળવું. સ્પીનની (Spout) દરદી તરફ, પણ તેની અડાઅડ સામે નહીં, ફેરવવી.



આકૃતિ ૭૪.—દરદીને વરાળ આપવાનું ઇતર.

(c) જો મેજ પર હોય તો કિટલીને તે પર બરાબર તંગ કરી લેવી અને બચ્ચાંના કેસમાં, તે પહોંચી વળે નહીં તેટલી દુર રાખવી.

(d) કિટલી ને બત્તી જોમ્મએ તેટલાં ભરવાં. હાલના વખતમાં તો કિટલીને વીજળીથી ગરમ કરવામાં આવે છે.

વરાળનો તંબુ (Steam Tent). જો આ પ્રકાર ફરમાવવામાં આવ્યો હોય તો વરાળની કિટલી અગાઉ માફક રાખવી, બીછાનાનાં માથાં આગળ એક પરડો યા કપડાંનો ઘોડો મેળી ઉપર અને બાજુમાં ચાદર કે ધાબળી નાંખવી (Drape). અંદર એક ગરમી-માપક યંત્ર (Thermometer) રાખી અંદરની ગરમી આશરે ૬૫° ડીગ્રી ફેરનહાઈટ રાખવી. (આકૃતિ ૭૪).

(e) **છાંટવાનું (Spraying)**—આ બાફ આપવાની એક રીત છે. તેની મદદથી ના'ક યા ગળાંને દવા પોંદોંચે છે. પીચકારીથી (આકૃતિ ૭૫)



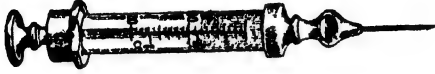
આકૃતિ ૭૫.—ના'ક અને ગળાંની ઝાડી.

પ્રવાહી દવાને એક ભાગ પર નાની રજકણો (Particles) ના આકારમાં મોકલી શકાય છે. એ ઘણી રીતની ને આકારની આવે છે (Forms). વળી ઠોકટરના હુકમસર ના'ક અને ગળું એક રબરના પોકલ દડાપી યુક્તિ (Atomizer) થીબી છાંટી શકાય છે.

(૩)—ચામડી હેઠળ (Under the Skin—Hypodermic Injection) યુઈની પીચકારી.

એક સોયની પીચકારી (Hypodermic Syringe) થી ચામડીની અંદર દવાઓ ફેંકી શકાય છે (Injected). લોહીમાં આ રસતે

તેઓ ઘણીજ જલદી પચી જાય છે (Absorbed). (આકૃતિ ૭૬). આ



આકૃતિ ૭૬.—

શરીરમાં ઝડપી દવા દાખલ કરનારી સુધયાની પીચકારી.

ચામડી હેઠળની પીચકારીમાં તમામ અચુક (Accurate) માપ લેવું જોઈએ ને તે પર ખીજાં દેખરેખ રાખવી જોઈએ. ઘણી કેળવાયેલી નર્સ યા તખીબજ આ ઇલાજનો ખાસ ઉપયોગ કરે છે. એક ધરમથુ નર્સ આ પીચકારીની બધી તૈયારી કરવાનો મહાવરો રાખવો જોઈએ અને ચોક્કસ કેસમાં તેણી પોતે તે એકલી આપી શકે તેની તખીબે તેણીને તાલીમ આપવી.

જરૂરીયાત—સાફ કાઢેલી જંતુ વીનાની (Sterile) પીચકારી (Syringe). ગરમ કાઢેલી તૈયાર ખાસ સોય (Needle), ખાસ કાચનાં ગરમ કાઢેલાં વાસણમાં થોડું ઉકેલેલું (Boiled) પાણી, મલમલ યા રૂના પૂમડાં (Gauze or wool swabs), ઇથર યા સ્પીરીટમાં તૈયાર કાઢેલું આયોડીન (Iodine in Ether or Spirit).

રીત (Method)—જ્યાં પીચકારી આપવી હોય તે ભાગને પીંછીથી યા રૂથી આયોડાઈન લગાડી સાફ કરવો. સીરીંજમાં જોઈએ તેટલું પાણી અંદર ખેંચવું (Draw in). નાતું ગ્લાસ ખાલી કરવું, તેમાં “હાઇપોડરમીક ટેબ્લેટ” (ચામડી વાટે પીગળાવી દાખલ કરવાની નાની કગરસ જેટલી ગોળી) નાંખવી, તેમાં “સીરીંજ” બે ચાર વાર ધસવી-ઉપર ચઢાવવી—નીચે ઉતારવી કે જેથી તે પીગળાઈ જાય. હવે આ સોલ્યુશન “સીરીંજ”માં ખેંચી લેવું, જે ભાગમાં પીચકારી મારવી હોય તેની ચામડી અંગુઠા ને એક આંગળી વચ્ચે એક હાથે ચમડીમાં પકડી પછી તેમાં સીધી નરમાશથી પછુ મક્કમ સોય ખોસાડી ને ધીમે ધીમે દવા જવા દેવો, ત્યાર પછી તે ભાગમાં તેને પીગળાવવા આયોડીન યા કોષ જંતુનાશકમાં બોળેલા રૂથી તે ભાગને ખુબ દાખો ને જરા ગોળ ગોળ માલીસ કરો.

(૪)—ચામડી વાટે (Through the skin).

આ રીતમાં દવા મલમમાં બનાવેલી હોય છે. જેટલી એક વેળા વાપડવી જોઈએ તેનું એક પડીકું મળે છે. પહેલાં તો જે ભાગમાં તે ધસવાની (Annointing or Injuncting) હોય તે ભાગને ગરમ પાણીથી સાફ કરવી અને ઘસી ઘસીને સુકી બનાવવી કે જેથી તે ભાગનું લોહીનું ફરવું (Circulation) તેજ બને (Stimulated). અને પછી તેમાં બરાબર પચી જાય (Absorbed). મલમ ચામડીમાં આપા હાથથી માલીસ કરીને બરાબર ધસવામાં આવે છે.

નસે રબરનાં મોજાં પહેડવાં કે તેથી બરાબર ધસાયેલાં યા તો બાટલીનાં ચપટાં માથાનાં એક બુચથી બરાબર ધસવું (Flat topped Stopper). પછી કોઈ પટલાં કપડાંથી તે ભાગ ઢાંકી નાંખવો. જે ભાગ પર પૂંકળ બાલ હોય (Hairy), સૂજેલો લાલ યા દુખતો (Sore), યા ચીરા, ફાટ યા જખમ હોય (Broken) ત્યાં આ ધલાજ કરવો નહીં.

(૫) સફરા વાટે (By the Rectum)

(Rectal administration of medicines).

નીચલાં આંતરડાંમાં એવાં પીગળી જાય તેવાં ત્રીકોણી બોલાં (Suppositories) યા પીચકારીઓ (Enemata) ની મદદ સાથે દવાઓ દાખલ કરવામાં આવે છે.

(a) સપોઝીટરીઓ—સોપારા-પરાઈપી (Cone-shaped) બોળાંઓ છે, જેમાં દવા ભરી સફરામાં દાખલ કરવામાં આવે છે. સફરાની બહારની બાજુને અને પેલાં બોળાંને જરા મીકું તેલ યા વેસેલીન યા ચરબી લગાડે છે કે તે બરાબર અંદર સરી જાય. એ બોળાંની બહારી

(Point of the cone) પહેલી સખી તે નસે મોળ પહેડી પહેલી આંગળી (Index finger) અંદર ધકેલવી. જેવી આંગળીથી “સપો-ઝીટરી” સરી ગયલી જણાય કે આંગળું બહાર કાઢી લેવું.

(b) દવાની પીચકારીઓ (Enemata). સફરામાં પીચકારી મારીને આપવાની (Injected) દવાને આ નામે ઓળખવામાં આવે છે, યા તો તેની મકસદ તે દવાને અંદર પચાવી દેવાની છે યા તો અંદર નાંખીને પાછી કાઢી લેવાની છે (Retained or Returned).

નીચલાં કારણોસર આ જાતની પીચકારીઓ અપાય છે:—

- (૧) જીલાબ તરીકે (Purgative), જેમ કે, સાથુ ને પાણી.
- (૨) કીડાનો નાશ કરવા (Worms-anthelmentic), જેમ કે, નીમક ને પાણી.
- (૩) અતેસાર બંધ કરવા, જેવી કે, પહુવા (Starch) ને અપીણુ (Opium).
- (૪) બહુ લોહી જવાથી (Hæmorrhage) શરીરમાં પાણી કમતી થઇ ગયું હોય તેની ખુટ પૂરવા કેલેરા જેવા દદ બહારનાં આડા યા પુચકળ ઉલટી જેવી કે, સાધારણ નીમકનું પાણી (Normal Saline).
- (૫) ચોક્કસ પોષણ (Nutrient)—ખાંડ, સાદું સેલાઈન.
- (૬) ધક્કો (Shock) લાગે હોય તો તે રદ કરી તેને હુશીયારી (Stimulant) આપવા નૉરમલ સેલાઈન.
- (૭) શાંત કરવાની દવા અજમાવવા (Sedative) કલૉરલ હાઇડ્રેટ દવા.

આ એનીમેતા આપવા જે એપ્પેરાટી (Apparatus) છે તે એક તો (a) એક ગળણી (Funnel), એક નરમ રબરની ટ્યુબ—ટ્યુબીંગ ને એક રબરનું “કેડીટર” (નળી) છે. યા તો તૈયાર (b) હીગિનસનની પીચકારી ને રબરની નળી (Higginson's Syringe and Catheter) છે.



આકૃતિ ૭૩.—
ગળણી-ટયુબ અને
રબરની નળી.

ગળણી-નળી ને સખત રબરની નળી.
(Funnel, tubing and Catheter).
(આકૃતિ ૭૩). એક કાયની ગળણી સાથે રબરની
એક નરમ નળી જોડો (Catheter), જેનું
નં. ૧૦ થા ૧૨ હોય, તે બેની વચ્ચે રબરની
ટયુબીંગ થા પાઇપ કાયની નાની નળી મારફતે
જોડો. પાણી નાંખીને તે આખી નેહરમાંથી કૂઠે
ગળતર (Leakage) થાય છે કે તે જુવો. અંદરનાં
પાણીના રોહની ઝડપ તે ઉંચે ધરીને નક્કી કરવામા
આવે છે. “કૅટીટર” સફરામાં આઠ ઈંચ ઉંચે
ખોસવામાં આવે છે.



આકૃતિ ૭૪.—
સફરા-આંતરમાં પસાર
કરવાની હવા આપવાની
પીચકારી.

હીગીનસનની પીચકારી (Higgin-
son's Syringe. (આકૃતિ ૭૪).
(૧) એક ત્રણ ઈંચની હાડકાંની ખોસવાની
નળી (Nozzle); આ “નોઝલ” જે
સફરામાં નહીં ખોસવાનું હોય તો તેને એક
“કૅટીટર” આંધવું ને અંદર ખોસવું. (૨)
એક લાંબી ઇંડીયા રબરની નળી. (૩)
એક “બલ્બ” યાને દાખવાનો પુકડો
(Bulb). (૪) એક બીજી ટુકડો નળી
અને એક ધાતુનો “વાલ્વ” (Valve).

પહેલાં સીરીન્જ વાપરવા અગાઉ “વાલ્વ” વાંજો છેડો જે ખાલામાં
અંદર પીચકારી મારવાનું “લોશન” તૈયાર કીધું હોય તેમાં ખોસવો
અને હવા દુર કરવા જરા દબાવીને “લોશન” અંદર ફરતું કરવું, જેથી
તેમાંની હવા બહાર નીકળી જાય. જ્યારે પાણી પૂરું વહેતું થાય ને
અવાજ કરે નહીં તો ત્યાર પછી “એનીમા” આગળ મોકલવી સલા-
મત છે. દરો ધીમે ને નરમીથી દબાવવો જોઈએ.

એક એનીમા પસાર કરવામાં નીચલા સામાન્ય નીચમે સંભાળવા જોઈએ:—

૧. ખાત્રી કરવી કે બીજાનામાં ગરમ બાટલી છે તે ખરેખર ગરમ છે કે, કારણ ઘણીવાર મોટું પેટ આવવા સાથે બેશુદ્ધ ને લોઠપોઠ થઈ જાય છે.

૨. પીચકારી ને મારવાની દવા, જે ખાસ તાકીદ નહીં આપી હોય તો પ્યાલામાં કે કુંજમાં બરાબર ૧૦૦° ડીગ્રી ફેરેહનાઈટની ગરમી બતાવતી હોવી જોઈએ.

૩. એનીમા લેવા અગાઉ પિશાબ કરી લેવી.

૪. દરદીની નીચે એક મેક્રીનટોશ અને એક ચાદર ચાર ભાગમાં ઘડીલાળી તે તેની પર મૂકવી જોઈએ.

૫. બીજાનાની નીચે એક પિશાબની બાટલી અને એક ઝાડાનું વાસણ તૈયાર લાવી મૂકવાં જોઈએ.

૬. કપડાં નીચે કરી દરદીને એક ધાબળાથી લાંકવો. તેના છેડા ખુલ્લા રાખવા કે ઝાડાની જગ્યા સહેલાઈથી ખુલ્લી થઈ શકે.

૭. દરદીએ પોતાની ડાબી બાજુએ સેટવું. તેને પોતાનાં ગુંદણો પેટમાં ખેંચી લેવાં. નસે પોતાનો હાથ તેના થાપા (Hips) નીચે મેળા તેને બીજાનાની કાનારી પર ખેંચવો (Edge of the bed).

૮. “કંડીટર”ને તેલ લગાડો યા વૅસેલીન ચોપડો. ધીમે ધીમે તે સફરામાં દાખલ કરો. જરા પછવાડે (Backwards) અને ઉપર (Upwards). ઘણું ધીમે ધીમે પાણી અંદર જવા દેવ, “વાલ્વ” બાજુના છેડાને કઠીબી ખુલ્લો થઈ જવા દેતા નહીં યા તો આંચીંતી મળણી કઠીબી ખાલી રહી જાય નહીં, નહીં તો આંતરડાંમાં હવા ધસી જશે ને દરદીને ફાકટનો પુગારો થઈ આવશે. જે બીમાર કોર વાળી નહીં થકતો હોય તે પીઠ પર ચતોજ સૂતો હોય તોબી “એનીમા” આપી શકાય, તેનો પગ ઉંચો કરવો, તમારો હાથ પગ નીચે મુકી તે ઉંચકો અને નોઝલ યા કંડીટર સફરામાં સમાલીને દાખલ કરો.

૯. સફરામાંથી કામ પૂરું થવે ને બધી જોઇતી પૂરી દવાઇ અંદર જવા બાદ “નોઝલ” યા તો “કંડીટર” બહાર ખેંચી કાઢતાં તેની આગળની રચ્ચર ટચુખના છેડાને તમારા અંગુઠા ને આંગળાથી ચપડ દાબીને બંધ કરી દેવ (Nip), કે જેથી બીજાનામાં કાઇબી બાબુથી કાંઇ પાણી સરી પડે નહીં.

૧૦. નાંખેલી દવાઈ અંદરજ રહે તે માટે ખેઉ દોલચાં (Buttocks) તંગ જોડી રાખવાં ને દાબવાં (Press) યા તો નાકાં ઉપર એક ટોલીયાનો ટાઇટ કુચો દાબવો, પણ તે જરાબી મેલો નહીં, તદનજ સાફ હોવો જોઈએ.

વાપડ્યા પછી (૧) અંદર સાફ પાણી ભરી “સીરીંગ” ખુબ સાફ કરો અને “નોઝલ” નીચે લટકતું રહે તેમ “ટચુખીંગ” ને વાળીને એક નાની રસીથી બાંધીને એક ચુકડું યા વળું (Loop) રાખો અને ટાંગી મેલો. (૨) ઠંડાં પાણીના નળ પર કેડીટરનાં કાણા (Eye) ને ઉપર રાખી ખુબ ધોઈ કાઢો અને રાખી મૂકવા પહેલાં તેને પાણીમાં ઉકાળો.

સાધારણ રીતે “એનીમેટા”-પીચકારી (Enemata in common use) નીચલી આબદમાં વપરાય છે:—

(૧) જીલાબ લાવવા (Purgative).

(a) સાધુ અને પાણીની પીચકારી.

કેમ તૈયાર કરવી (To Prepare):—

એક બેઝીનમાં $1\frac{1}{2}$ પાઇન્ટ ગરમ પાણી મૂકો અને તેની અંદર પટલી ચીરો કરી (Slices) $\frac{1}{2}$ આઉસ પીળો સાંધુ ખુબ દોહવો (Stir). અંદર ખરેખર તો એકજ પાઇન્ટ જવા દેવી, અરધી પાઇન્ટ તો બેઝીનમાં વાલવને કાય કરવાને બરાબર ઢાંકેલો રાખે તે માટે રાખવી. એક બચ્ચાંને દર વરસે એક આઉસને હીસાખે ગણી પીચકારી બનાવવી.

કેમ આપવી (To Administer):—

(૧) ગમે તો હીગીનસનની સીરીંગ કંડીટર સાથે વાપરો યા તો ગ્લાસની ગળણી, રચ્ચરની નળાં ને કંડીટર લેવી.

(૨) દરદીને સમજાવવું કે પૂરી થતાં વાર તરતજ ઝાડાનું વાસણ (Bed-pan) નહીં માંગવું, જરા તેને પચવાનો વખત આપવો કે ધારેલી સારી અસર થાય, પણ જો સમજી દરદીખી તરતજ માંગણી કરે તો તે એકદમ તેને આપવું.

(૩) વાપડી રહ્યા પછી “બેડ-પેન” તરત દરદી પાસથી લઇ, તેને ઢાંકી દઇ ખીજના હેઠળ મેલવું અને દરદીનાં ઢેકાં (Buttocks) બરાબર સાફ કરવાં.

(૪) જો પૂરતો ઝાડો નહીં થયો હોય તો સલાહ આપવામાં આવે છે કે એ કલાકમાં તે પાણી આપવી.

(b) ઑલીવ આઇલિ યા એરંડીયાનાં તેલની પીચકારી (Olive oil or Castor oil Enema).

જો ઝાડામાં સખત મળ (Hard faeces) હોય ત્યારે આપવામાં આવે છે. ઘણું ખરું કે આંડિસ એક વાટકામાં મેલી તે વાટકો ગરમ પાણીની થાળીમાં ઘૂંટી તેલને ગરમ કરવું. એ ગળણી, ટ્યુબ ને “કેડીટર” મારફતે આપવામાં આવે છે અને અરધો કલાક પછી એની પાછળ સાબુ ને ગરમ પાણીની પીચકારીથી ઘોર્ષ નાંખવામાં આવે છે.

(c) ગ્લીસરીનની પીચકારી (Glycerin Enema).

અગ્ન્યાઓમાં ઝાડા લાવવા તેનો મોટે ભાગે ઉપયોગ થાય છે. એક યા એ ચમચી આદની ભરીને વાઇન ગ્લાસમાં ઘૂંકવું ને તેને ઉપર માફક ઘણું ગરમ પાણીમાં તરવું રાખી ગરમ કરવું. નાની કાચની યા વજકે-નાઇટ “સીરીન્” થી હવા અંદર દાખલ નહીં થાય તેની પૂરી સાવચેતી રાખી હવા ભરી તે સફરામાં અંદરથી “સીરીન્” વાટે મારવી.

નસે નજર રાખવી કે:—

(૧) લોહી કે આંડિ તો પડતું નથી કે (Blood or Mucus)?

(૨) પિશાબખી પસાર થઇ છે કે ?

(૩) હવા પૂરતી પસાર થઇ છે કે (Flatus)?

(૪) દરદી કાંઈ દરદ યા ચક્કર આવવાની બેશુદ્ધ થવાની નીશાની તો બતાવતું નથી કે ?

- (૫) પીચકારી આપવા પછી દરદીને પૂરતી રાહત થઈ છે કે ?
 (૨) પોષણ આપનારી પીચકારી (Nutrient Enemata).
 નીમક અને ખાંડની (Saline and Glucose).

જો પોષણ આપનારી પીચકારીની જરૂર ઉભી થઈ હોય તો ૧૯) આંડિસ સાધરાણુ નીમકનાં પાણી (Normal Saline) સાથે ૧) આંડિસ ગ્લુકોસ જાતની ખાંડ (Glucose) ની ભુકી ઉમેરી બનાવવી. નીચેનાં આંતરઘામાંજ સહેજ સાહાજ પાણી પચી શકે છે. ને તેથી ખાંડ-નીમકનું તેથી હવે ખીજ જાતની પીચકારીઓને બદલે આજ વપડાય છે. તે ગળણી ટ્યુબીંગ અને કંડીટરથી ધીમે ધીમે આપવી.

નર્સે સંભાળ રાખવી કે:--

૧. જેટલું આપવામાં આવેલું ને ફરમાવેલું તે બધું પચી ગયું છે કે નહીં? જો થોડી પળોમાં પાછું બહાર નીકળે તો કેટલે વખતે ને આસરે કેટલો જથ્થો તે અનુભવથી નોંધી રાખવો.
૨. આ પીચકારીની નાડી પર કેવી ને કેટલી સારી અસર થઈ છે તેથી તપાસી નોંધી લેવું.

કોઈપણ પોષણની પીચકારી આપવા અગાઉ નીચેના આંતરઘાને (Bowels) માર્ગ સાફ ને ઝાડાથી નીરાળો છે કે તે જાણવું જોઈએ. ગરમ પાણી યા ઓરેશીક લોશન ૧) આંડિસ પાણીમાં ૧૦ ઓન ઓરીક આશીઠ યા ઓરેક્સની ભુકી) ધીમેથી ઉપલીજ ચીજો વડે આપવું. જેવું બવાસ થયું કે તરતજ ઉંચે ધરેલી ગળણી નીચે કરી દેવી એટલે પીચકારીનું પાણી આપમેળે બહાર આવવા માંડશે. જેવું સાફ પાણી બહાર આવવા માંડ્યું કે પેલી પોષણ આપનારી પીચકારી આપવી. જો ખીચારાં દરદીને ચાલુજ પીચકારી માર્યા જવાની ફરજ પડતી રહેતી હોય તો સાદાં ગરમ પાણીથી તેનું આંતરડું સફરા વાટે દર ૨૪ કલાકમાં એક વાર તો જરૂરજ સાફ કરવું.

- (૩) હુશીયારી લાવનારી (Stimulant).
 નીમકની પીચકારી (Saline Enema).

દરદીને સનેપાટ (Collapse) યા સખત ધ્રુક્કા (Shock) લાગે હોય તો તેના ઇલાજ તરીકે મારવામાં આવે છે.

એક પાઇન્ટ પાણીમાં એક ચમચી સાદું સફેદ સ્વચ્છ નીમક (Table Salt) બેલીને “નોરમલ સેલાઇન” લેશન બનાવવું. એટલાજ પ્રમાણનું આ મીશ્રણ લોહીની રસીમાં યા સફેદીમાં (Blood plasma) સાધારણ હોય છે, જે લોહીનો પાણીવાળો ભાગ છે. તે ૧૦૩° ડીગ્રી ફેરેહનાઇટની ગરમીમાં તૈયાર કરવો અને તેથી ઉપલીજ પીચકારીથી તેમજ ધીમે ધીમે આપવું. જે વધુ સારી અસર જોઇતી હોય તો અંદર ચમચી યા અર્ધી ચમચી આન્ડી ઉમેરવો.

B.—બહાર ચોપડવાની દવાઈઓ (External Applications).

તેમાં (૧) ઠંડી (Cold); (૨) ગરમી (Heat)—સૂકા યા ભીની (Dry and Moist); (૩) સામાં ઉશકેરનારાં—લાલલાલ બનાવનારાં—ચચડાવનારાં યા સુજ લાવનારાં (Irritants). આખાં શરીરને (General-whole Body) યા તો જે ભાગને જરૂર હોય (Part affected) તેને.

સામાન્ય આખાં શરીરને લગાડવાના ઉપાય ઘણાં જ શરીરની ગરમી પર અસર કરવા (Modify) વપડાય છે (General).

સ્થાનીક—ચોક્કસ ભાગનો ઉપચાર (Local applications)
સોજવાળાં દરદામાં વપડાય છે (Inflammatory Conditions). સુજ-સોજે શરીરના ભાગો પર દરદ યા ધ્રુજ જે અસર નીપજાવે છે તે સોજો (Inflammation) દેખાડે છે. તે જંતુઓની રમત (Bacterial action), કાપા-જખમો, માર, મળવા-દામવા (Cuts, blows, burns, scalds). સોજમાં લોહીની નળીઓ (Blood Vessels) ટીલી થાય છે—પોહોળી થાય છે (Dilate) અને તેથી અસર થયલા ભાગ પર લોહીનો વધુ ધસારો થાય છે. લોહીનું જે પાણી છે (Plasma)—

રસી તે આબુખાબુના ભાગોમાં ફેલાય છે, જે શરીરના નાના અણુઓ (Cells) ને મૂળરેશ (Tissues) વધારે ખોરાક પૂરો પાડે છે. આથી આ અણુઓ પાછા મારેલા બને છે—સહન થાય છે અને દરદના હલ્લા સામે રક્ષણ કરી—(Withstands) ટકી રહી શકે છે. શરીરનાં લોહીના સફેદ કણો (White blood Corpuscles—W. B. Cs.) નાની-ધાકતી શીરાઓ (Capillaries) ની દેવાલમાંથી બહાર છટકી જઈ દરદી ભાગોના મૂળરેશ (Tissues) બેગા થઈ જતુંઓ (Bacterias) સામે હુમલો કરે છે (Attack). ખીજા કારણો—દુશ્મનોનેથી તેઓ ઘેરે છે (Surrounds). આ સોજની નીશાની જેવી કે લાલાશ, સુંજ, યા ગુમડાં-ડીખાં (Swellings), ગરમી, દરદ અને કાર્ય કરવાની અશક્તિ (Loss of functions) આ ફેરફારને આભારી છે. સ્થાનિક લક્ષણોને ફેરફારો સાથે સામાન્ય ચીનહો જેવાં કે તાવનું ચઢવું, માથાનો દુઃખારો (Headache) અને સામાન્ય ખેચેની (General Malaise).

બહારના ઉપચારો ઘણી રીતે વાપડી શકાય અને અભ્યાસમાં મદદ કરવાને સહેલો બનાવવા તેનું આ સમજ પડે તેવું સંક્ષેપ્ત ચોક્કસ (Synopsis) આમેજ કરવામાં આવ્યું છે.

બહારના ઉપચારો (External Applications).

(૧) ઠંડી—(Cold)—સામાન્ય સારાં શરીરને (General—to the Whole Body).

(a) ઠંડી ચાદળી (Cold Sponging).

(b) ઠંડી ચાદર (Cold Packing).

સ્થાનિક-અમુક ભાગનેજ (Local-to the Part Affected).

- (a) ઠંડા કીધેલા કપડાંના ટૂકડાઓ-(Cold Compress).
 (b) બરફની કોથળી-(Ice-Bag).
-

**(૨) ગરમી-(Heat)-સામાન્ય-સારાં શરીરને
 (General—to the whole body).**

સુકકા (Dry)

ગરમ-સુકકા કપડાંના ટૂકડાઓ (Dry Hot Pack)

ભીણી (Moist).

- (a) (Hot Bath) ગરમ સ્નાન.
 (b) ભીણા ડાકટરી સ્નાન (Medicated Warm Baths)
 (૧) નીમક (Brine); (૨) ખાર (Alkaline); (૩) રાષ
 (Mustard); (૪) ગંધક (Sulphur).
-

સ્થાનિક-અગરડો ભાગ.

(Local—to The Part Affected)

સુકકો (Dry).

- (a) ગરમ પાણીની કોથળી (Hot Water Bag).
 (b) નીમકની કોથળી (Salt Bag).

લીણા (Moist).

(a) ગરમ શેક (Hot fomentations).

- (૧) સાદા (Plain); (૨) ટરપીનટાઇન (Turpentine);
(૩) વહાડકાપમાં (Surgical).

(b) પોટીસીસ (Poultices).

- (૧) માટીની (Kaolin); (૨) રોટીની (Bread); (૩)
અળસીની (Linseed); (૪) રાઈ (Mustard).

(c) ડાકટરી સ્નાન (Medicated Baths).

- (૧) નીમકના (Saline); (૨) બોરીકના (Boracic).

(૩) સામાં કાય કરનારા-છાગરા ઉઠાવનારા (Irritants).

(a) લગાડવાની માલીસો (Liniments)

(b) આયોડીન (Iodine).

(c) રાઈના પાડ અને ચીકટ કાગળ (Plaster and Leaf of mustard).

૧. ઠંડક (Cold)

ઠંડક (Cold) નો ઉપોગ:—

- ઉશકેરનાર, હુશીયારી આપનાર (Stimulant) શરીરની કોઈકટ-અંગત્યની (Vital) ક્રીયાઓ (Functions) ને વધારનારા; જાતી ને મોંઢાં પર ઠંડાં પાણીનો ઇંટકાવ (Washing) ખેંચુદ થવાની હાલતમાં (Fainting).
- તાકાત આપનારા (Tonic). લોહીનું ફરવું વધારે જોશદાર બનાવનાર (Stimulating Circulation)-ઠંડુ હુશક (Cold bath).

૩. ગરમી ઉતારનાર (Antipyretic). શરીરની ગરમી કાઢી લેનારા (Abstracting or Reducing Temperature) યા ઓછી કરનારા - ઠંડી ચાદર (Cold Pack).
૪. લોહી બંધ કરનારા (Styptic). લોહીની નળી સંકોચી (Constricting) અને ભાગનું લોહી કમી કરનારા—
૫. અટકાવનારા—ઝોછું કરનારા-તંગ બનાવનારા (Astringent). મુળ રેશાઓને સંકોચી નાંખી (Constricting Tissues) ધસારો-ભરાવો (Congestion) અટકાવનારા.

સામાન્ય—સારાં શરીરને (General-to the Whole Body).

સામાન્ય લગાડવાથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય; ખેચેની (Restlessness) કમતી થાય ને ઉંઘ ભાવે છે.

(a) ઠંડી વાદળીથી (Cold Sponging)—ઠંડાં યા ઝૂકાં (Tepid) પાણીથી. છેલ્લું વધારે પસંદ કરવાભોગ છે.

પાણીની ગરમી ઠંડાં માટે ૭૦°—૯૦° ડીગ્રી ફેરનહાઇટ હોવી જોઈએ, જ્યારે ઝૂકાં પાણીની ગરમી ૯૦° થી ૭૦° ડીગ્રીની જોઈએ.

જરૂરની ચીજો (Requirements)—એ ધાબળીઓ, મેકીનટૉશ, ધુશલના અને ચહેરાના દવાલો, વાદળું (Sponge), નહાવાના પાણી માપવાની શીશી (Bath thermometer). પાણીનું પ્યાતું જેમાં જરા કોલોનવોટર નાંખવું. યા ગમે તો સુગંધીદાર “બાથના પાઉડરો” યા સંરકો નાખવો, પ્યાલામાં ઘડી ઘડી ભરવા, મધ્યમ ગરમ પાણીનો ટૂંજો.

રીત (Method) :—ખીજાનામાં ઉપરના કપડાં કાઢી લેવાં ને ખીમાર પાસે દીલ ઢાંકવા એકજ ધાબળી રહેવા દેવી. ખીજા મેકીનટૉશ પર પાથરેલી તેના દીલની નીચે હોવી જોઈએ. બધાં કપડાં કાઢી નાંખવાં.

ચંદ્રેરો સાફ કરી સુકો, બનાવવો ત્યાર પછી ઉપરનો હાથ (Arm) ત્રણ તે ખીસા યા વાદળાં (Sponge)થી નીચે, હાંખા સીધા રોકા

(Strokes)માં મસળવો. વાદળું પૂરતાં પાણીથી ભરેલું હોવું જોઈએ, મુદ્દલ સાબુ વાપડવો નહીં. કારણ ખીસાથી ઘસવાની (Sponging)ની મતલબ કાંઈ દરદીનું શરીર સાફ કરવાની નથી—તેની તાવ ઉતારવાની છે.

વાદળું વાપડ્યા પછી ચામડીને જરા ઢાળવી, દૂવાલથી (Patted) કે બીનાશ નીકળી જાય પણ જરાખી ઘસવી નહીં, ના તો ઉલટી તાવ વધશે. એજ રીતે હવે ખીજે હાથ, ધડ (Trunk), પગ, પાંઠ, જરાખી દરદીને ઉઘાડો કર્યા (Exposing) વગર ચોળવું. ચોળવાનું ૨૦ મીનીટ સુધી ચાલુ રાખવું.

ઝેડીનટોશ-ધાયણી કાઢી નાખવી ને દરદીને સુક્કાં કપડાંમાં સજ કરવો. (Clothe). એક લાયકાતવાળી નર્સેં યા તખીબની હાજરી હેઠળ આ મલાજ અજમાવવો અને આખો વખત દરદીના ચહેરા-દેખાવ ને નાડી ઉપરજ નજર રાખવી.

(b) ઠંડી ચાદર (Cold Pack). ઠંડી વાદળી માફક ખીમારને ઉપર લખ્યા પ્રમાણે તૈયાર કરવું. ઠંડા પાણીમાં ઓળી કાઢેલી ચાદર (Sheet wrung out of cold water) માં લપેટવો (Wrap) અને ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ—હુકમ પ્રમાણે—તેને તેમાં રાખવો. ત્યાર બાદ જલદીથી સુકો કરી, ફરી કપડાં પહેડાવી અને ખીજાનાનાં કપડાં સમા કરવાં. જો ઠંડીની ધુજરી-લખલખાં (Shivering) ચાલુ થાય તો તરત વધારે કામલીથી તેને ઢાંકી નાંખી તેને ગરમ ગરમ પીવાનું આપવું. મોટી તાવના (Pyrexia) ખીમારોમાં આ ઉપચાર ફરમાવવામાં આવે છે, જેવી કે, ગરમીની ઝાંકલ (Heat Stroke) માં દરદીનાં આંગમાં જે ભારે ગરમી પેદા પડે છે તે ઓછી કરવા અને જ્યારે ખીજા બધા ઉપાયો નીશકળ ગણવા હોય છે ત્યારે. માત્ર લાયકાતવાળા તખીબ યા નર્સેંની હાજરી સિવાય શીખાડિ નર્સેં આ જોખમ ખેડવો નહીં.

ઉપાયની અગાઉ ને પછી બન્ને વખતે ખીમારની ગરમી જરાબર માપવી ને તેની અચુક નોંધ રાખવી.

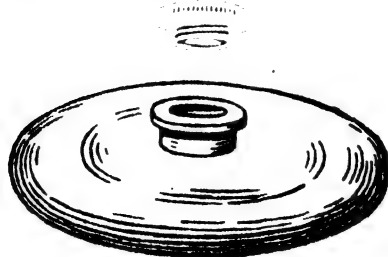
સ્થાનિક-અગડેલા ભાગનેજ (Local-to the part affected).

સ્થાનિક ઠંડી લગાડવાના ઇલાજની મકસદ એ છે કે તે અગડેલા ભાગની લોહીની નસોને સક્રિય નાંખે છે અને તેમ કરી તે ભાગમાં વહેતાં લોહીનો જથ્થો ઓછો કરી નાંખે છે.

તે નીચલી રીતે વાપડી શકાય (Applied in the following ways):—

(a) ઠંડાં પેટાં (Cold Compresses). ડબલ વાળેલાં ઇનાં કપડાંનાં એક કટકાને ઠંડાં પાણીમાં બોળવો, જ્યાં સુધી તેમાંથી પાણીનાં ટીપાં પડે નહીં ત્યાં વેર તેને નીચવવો (Wring out), એમ કરીને અગડેલા ભાગ પર મુકવો. ઠંડી યા બીનાશ ઉડી જતો વધારવા (Encourage Evaporation) કટકાને ઢાંકેલો રાખવો નહીં. તે જલદીથી ઉડી જાય છે યાને તેની વરાળ અને છે અને સારી અસર લહેલી થવા પામે છે, ખસુશ કરીને જો તેમાં પાણીનાં ત્રીજા ભાગ જેટલી મેડીલેટેડ સ્પીરીટ કે કોલનવૉટર ભેચું હોય! આ ઠંડી પટી ઠંડી ને બીણીજ રાખવી અને એક બીજા દૂકાનેથી બીજવેલોજ રાખવો, કે જેવો પહેલો સુકો થાય કે તેની જગ્યા તે તરત લપ્ત લે છે.

ખરફની કોથળી (Ice-bag). (આકૃતિ ૭૬). ખરફનાં તોડેલા દૂક-ડાઓથી કોથળીને અરધીજ ભરવી, જો તેમાં અરધી ચમચી સાદું નીમક નાખ્યું હોયની તો તે પીગળતાં વધારે વાર લેશે. કોથળી પર બુચ



૭૬.—માથાં પર ખરફ મૂકવાની કોથળી.

મારતાં તેની અંદરની દવાને છેવટે છેછેરી નાંખવી. કોથળાને માથાં ઉપર માત્ર અડેજ તેમ એક પાળણું (Cradle) સાથે બાંધવી કે જેથી તેની સારી અસર થવા સાથે તેની પર ભાર પડે નહીં. કોથળા ને માથાંના બાલની વચ્ચે એક પટલો કપડાંનો કટકો મેળવેા કે જે બીનાશ દૂર કરે ને ઠંડીથી બીમારને આચકા લાગ્યા નહીં કરે (Sensation). તમામ બરફ પીગળી જાય તે પ્રહેલાં કોથળાને ફરી ભરવી, નહીં તો પાણીની ગરમીથી પેલા ભાગની અંદરની ગરમી જોટલીજ ચઢશે. એકની એકજ જગ્યા કોથળા લાંબો વખત રહેવા દેવી નહીં, કારણ તેથી ભાગની ભાણુ શક્તિ (Sensation) અને મૂળરેશા (Tissues) ને નુકશાન થશે. બરફને અધારામાં કોઈ લોખંડના સલીયા યા દલતી જગ્યા (Inclined Plane) પર મૂકવું કે જેથી તેનું પાણી થાય તે સરી જાય, તેને કપડાંમાં મૂકીને બરફના ચીપીયા યા લોખંડના દાયાથી મારવાથી આસાનીથી નાના ટુકડા થાય છે.

૨.—ગરમી (Heat).

ચામડી પર ગરમીની અસર કે તેની નીચેના હાલકાં લોહીનાં વાસણો દીલાં થાય છે યાને ઉંઘડે છે. અને તેથી વધુ લોહીનો ભરાવો એ લોહીની નળીમાં ધસી આવે છે.

ગરમીથી સુછી યા ભીની હોય અને તે સામાન્ય આખાં શરીરને કે સ્થાનિક કોઈ અમુક બગડેલા ભાગને લગાડી શકાય છે.

સામાન્ય આખાં શરીરને (General—to the whole Body).

સામાન્ય લગાડવાથી ચામડીની નીચે લોહી બાઝી નીકળે છે ને આખું શરીર લોહીયાર થઈ જાય છે, તેનો ઉપયોગ નીચલા સંજોગોમાં કરવામાં આવે છે :—

૧. ઢક્કો (Shock)—આ અવસ્થામાં સારા શરીરની સામાન્ય ગરમી પડી જાય છે, તેથી લોહીને પાછું ગરમ કરવાને રાખવા બહારથી ગરમી આપવી જોઈએ.

૨. ઉંઘતું ઉડી જવું (Sleeplessness)—ન્યારે શીકર ચીંતા (Worries) મગજના ઉશકેરાટ (Mental Excitement) માં ભેળમાંથી લોહી ખંચાઈ જાય છે (Drawn away).

૩. થોડાંક ગુરડાના દરદો (Some Kidney Diseases) લોહીનો વધુ રોહ (Flow) ચામડીની લોહીની નસોમાંથી પૂશકળ પરસેવો છોડાવે છે (Promotes Perspiration) અને તેમ કરીને ગૂરડાઓનું પિશાબ કાઢવાનું કામ (Secreting Urine) ઢલકું બનાવે છે (Reduces).

સુકી (Dry)

ગરમ સુકા શેક (Hot dry Pack)—આ એક સારવારનું સૌથી સામાન્ય કામ છે અને જરાબી સરદીની અસર જણાતાં, જરાબી હવા લાગતાં (Exposure) અને ઢક્કા, લખલખાં અને સ્નેપાટ (Shock, Rigors and Collapse), દરદીને ગરમ ધાબળીમાં લપેટવામાં આવે છે ને તેના છેડા બધા તેની આસપાસ અંદર ખોસી દેવામાં આવે છે. ત્યાર પછી ધાબળીની બહાર લગેલગ અઠડાવીને સંખ્યાબંધ ગરમ પાણીની ખાટલીઓ મૂકવામાં આવે છે. કેટલીક તો ઉપરનાં કપડાંઓની અંદરથી મૂકવામાં આવે છે. ખેશુદ્ધ દરદીના બાજમાં ખાસ સંભાળ લેવી કે ખાટલીઓ તેને જળાવી નહીં દે (Burn). સાવચેતીને ખાતર ખાટલી ઉપર ધાબળીનું બેવડું પડ તો જરૂરજ રાખવું (Atleast Two Folds), જે બંધ ઢાકેલી ખાટલીને દરદીની ચામડીની વચ્ચે આવે છે.

ગંભીર ગૂરડાના દરદમાં ગરમાગરમ સુકો પેંક સખત પસીનો પાડવા ફરમાવામાં આવે છે. તે આપવાની રીત:—

દરદીને ધણીજ ગરમ ધાબળી ઓઢાડવામાં આવે છે. તેનાં કપડાં કાઢી નાખવામાં આવે છે, એક ગરમ મેક્રીનટોશ ઉપર વીંટાળેલી એક ગરમ ધાબળી તેની નીચે પાંથરવામાં આવે છે, બેઉના મોટા ડૂબા તેના બદનની આસપાસ ખોસવામાં આવે છે. અધુરામાં પૂરું આ ધાબળી-ઓની સોડમાં ભારોભાર ખીજી ગરમ પાણીની બાટલીઓ આપવી ને વળી બાકી રહી હોય તેમ એક પગે તળે મૂકવી. એ બધાં પર વળી એક ઢગઢગતાં મીણિયાને કટકે મુકવે. બન્ને મીણિયાના દૂકડાઓની કીનારી એકેકને ઢાંકી દષ્ટ ગરમીને અંદર દાખી રાખે છે. છેલ્લી કબર તો ઉપરની ચાદર બનાવે છે. કપાળ પર એક ઠંડાં પાણી યા ફોલ્ડન-વૉટરને કટકે ને દરદીને કાંઈ ગરમ પીણું આપવું. આ સારવાર દરમ્યાન જરાખી દરદીને પીહીલો મૂકવો નહીં. આ સારવાર ૨૦ થી ૩૦ મીનીટ ચાલુ રહે છે. પછી તેને શક્તે બનાવવો, વાદળી ધસવી (Sponged) અને ખીજનાસાં સગવડ-ભર્યો ને આરામમાં છોડવો !

લીણી (Moist).

(a) ગરમ સ્નાન (Hot Bath). પાણીની ગરમી ૯૦° થી ૧૦૫° ડીગરી ફેરેહનાઇટ અને તે એક માપવાની શીશીથી બરાબર તપાસવી. ડૉક્ટરે જે ઉંચી ગરમી ફરમાવી હોય તે થોડું થોડું ગરમ પાણી દરદીની બાજુમાં નાખતાં જવું કે જેથી દરદી સમૂલગે દાઝી જાય (Scald) નહી. આ ધુશલમાં તેણે ૧૦ મીનીટથી વધારે રહેવું નહીં. અને બહાર આવતાં સાચજ તેને એક મોટા ગરમ નહાવાના ટોભ્યાથી ઢાંકી દેવો, શક્તે બનાવવો ને હવા (Chill) નહીં લાગી જાય કરી ખીજનામાં લેટાડીજ દેવો. એક ખીજારને એકબો તો ધુશલમાં રાખવોજ નહી, કારણુ કદાચને તે બેશુદ્ધ ચર્ધ જાય !

(b) દવાના સ્નાનો (Medicated Baths) ખી ફરમાવવામાં આવે; જેવાં કે:—

૧. નીમક (Brine bath)—જૂતાં સંધીવા યા તો થાકવી નાંખનારું વહીતું—કસરતો કરનારાને ફરમાવવામાં આવે છે (Chronic Rheumatism or Prolonged Exercise). ૬) રતલ નીમક યા ૩) રતલ દરીયાઈ મીઠા, ૧૦ ગેલન પાણીમાં નાંખી ધુસલ તૈયાર કરવું.

૨. ખારનું ધુસલ (Alkaline bath)—સંધીવા (Rheumatism)ની બીમારીમાં મજબુત ખારનું સ્નાન લેવું. ૨) આંડિસ ધોવાનો ખાર (Washing Soda) ને ૧૦ ગ્યાલન પાણી.

ચામડીને વવ થતી અટકાવવા (Skin Irritation), ૨) આંડિસ બાઇકાર્બોનેટ ઓફ સોડા—બેકીંગ સોડા (Bicarbonate of Soda—Baking Soda) ૧૦ ગેલન પાણી સાથનું તૈયાર કરવું.

૩. રાઈનું સ્નાન (Mustard bath)—સનેપાટ યા મુઝારામાં શુદ્ધિ પાછી લાવવા (Restorative in Collapse) ખાસ કરીને બચ્ચાઓમાં યાતો સલેપમ—સરદીની તદન શરૂઆતના—પ્રાથમીક ઇલાજ તે દર આલન ગરમ પાણીમાં ૧) આંડિસ રાઈની ભૂકી નાંખવી. તે થોડાં ઠંડાં પાણીમાં પીગળાવી એક ઘટ “પેસ્ટ” (Paste) બનાવી તેને વધુ પાણી નાંખી પીગળાવતાં જવું ને પછી તે સ્નાનમાં ભેળવું, એટલી સંભાળ રાખવી કે તેમાં મોંઢું યા આંખ ધોવું નહીં.

૪. ગંધકનો સ્નાન (Sulphur Bath)—ચોક્કચ ચામડીનાં દરદોમાં મંધકનું સ્નાન ફરમાવવામાં આવ્યું છે.

સ્થાનીક—બીમાર ભાગનેજ (Local—to the part Affected).

સ્થાનીક ગરમ ઇલાજ ખાસ કરીને નીચલામાં ઘણોજ અકસીર છે :—

૧. જંતુથી ઉપજતા સ્થાનીક સોજાઓ (Inflammation of Bacterial Origin), દાખલા તરીકે, ચેપી જખમ—ચીરા—ખુટના

દંખ-કોટા બોકાવો, વગેરે. તેથી લોહીનો ધસારો સૂક્ષ્મ અણુઓ (Cells) અને રક્ષણ કરનારી કગરસો (Antibodies) માં થાય છે, હલ્લા કરનારાં જંતુઓ માર્યા જાય છે અને તેઓનો ડંખ-ઝેર-શીશ સમુ થઈ જાય છે (Neutralizes).

૨. અંદર પેદા થતું દરદ (Deep-seated Pain) અંદરના રેશાઓ (Deep-seated Tissues) માંથી લોહી દૂર ખેંચી જઈ ત્યાંનો ભરાવો ધસારો સોજો (Congestion) ઓછો કરી નાંખે છે યા મટાડી દે છે.

શૂક્રો (Dry).

ગરમ પાણીની કોથળી (Hot water bottle)—ગરમી આપવા-દરદ મટાડવા વપડાય છે.

નીમકની કોથળી (Salt Bag)—એક ભટ્ટી યા સગડી પર એક વાસણમાં નીમક ગરમ કરી તેને એક કોથળીમાં ભરી રાખવું. નીમક પોતાની ગરમી લાંબો વખત નીભાવી શકે છે અને તેથી તેનો શેક દરદ ધણું સારી રીતે મટાડી શકે છે.

થૂડું (Bran) ખી આજ કામમાં ઘણું અકસીર છે.

ભીજી શેક (Moist)

(a) ગરમ પોરીયાં (Hot Fomentations):—

(૧) સાદાં—જરૂરી ચીજો:-ગીનડી (Basin), દૂવાલ, ફલાનલના ચોક્કસ કદના (Size) ત્રણ ટૂંકડા, એક જાકોનેટ યા ઓઈલ-સીલ્ક યા ટ્રીસ મુફ કાગળ (Jaconet, Oil-Silk or Grease Paper) પટલાં મેકીનટોશ જેવાં હોય છે. તેનીજ ગરજ સારે છે, પોતામાંની ગરમી જેરવી રાખે છે ને જલદી બહાર જવા દેતાં નથી, પેલા ફલાનલના

ટૂંકડાથી અધી દીશામાં ૧/૨ ઈંચ જ્યાદા હોવાં જોઈએ, આ જોકેનેટ પર ઢાંકવા સોજે ૩ (Cotton Wool), રોલર બેન્ડેજ યા ઘણી પૂછડયો પાટો (Roller or Many Tailed Bandage).

ફલાનલના ટૂંકડાની ગોળ રૂઆ કે દડામાં ઘડી વાળવી, તેને એક ટોલ્થો બેવડ કરીને વચ્ચોવચમાં તે બીંદડી મૂકવી, પછી તે બીંદડી એક ગીનડીમાં વચ્ચોવચ આવે તેમ ગોઠવીને તેના બે છેડા બન્ને બાજુ બહાર રહે તેમ ચોગણું (Four-Fold) ઘડી કરી તે ટોલ્થો રાખવો, પછી બીંદડી ઉપરજ ધીમે ધીમે કકડતું ગરમ પાણી નાંખવું. હવે પછી બીજાના આગળ ગીનડી લાવવી અને ઉલટી રીતે છેડા ફેરવી બીંદડી પરના ટોલ્થાને ખુબ આમ ટાછટ બનાવી પેલા રૂયાને નીચવી કાઢવો (Wrung out). ફલાનલ જોટલી અને તેટલી સુષ્કીસત બનાવવી, ના તો બીમારને હાગડા (Scalds) ઉઠશે.

તે ગરમ ગરમ ટોલ્થાથીજ પકડી ભાગ પર ઉંધી વાળવી અને જોકેનેટ, ૩થી બરાબર ઢાંકા પાટાથી ભાગ પર તંગ કરી લેવી.

શેક જલદીથી ઠંડો પડી જાય છે, માટે દર ચાર કલાકે યા તો દરદ ઘણું સખત (Acute) હોય ત્યારે જલદીથી ફેરફાર કર્યા જવું. આજ દરદી માટે પેલોજ ગરમ ફલાનલનો ટૂંકડો બીજી વારથી વાપડી શકાય.

(૨) ટરપીનટાઇન (Turpentine)—જેટલું ફરમાવ્યું હોય તેટલું ટરપીનટાઇન એક ચાહતી ચમચી ભરી, ફલાનલ પર બધેબધે છાંટવું અને પછી તેની પર આગળ માફક ગરમ પાણી રેડવું (Stupes). ૨૦ મીનીટ આ શેક ભાગ પર રહેવા દેવાનો નીયમ છે, પણ કોઈ ઘણી નાણુક ચામડી હોય તો ૧૦ મીનીટમાંજ જરા કોર ફેરવી જોવું કે ચામડી ઘણી લાલ તો થઇ ગઈ નથી, આમ માત્રમ પડે તો તરત કાઢી નાંખવું. જેવો શેક કાઢી નાંખ્યો કે ગરમ ૩ તે ભાગ પર મૂકી દેવો. આમાંથી તેજ બીમાર પર પેલો ફલાનલનો ગરમ ટૂંકડો ફરી વપડાઈ શકાય.

(૪) વહાડકાપનો શેક (Surgical Fomentations);—

વહાડકાપનો શેક એક ઉંઘાડા જખમ ઉપર કરવામાં આવે છે અને તેથી તેમાં જરાથી નવાં જતું દાખત થાય નહીં—જરાથી ઉંઘાડો રહે

નહી તેની ખાસ સંભાળ-ખાસ રીતી ને ખાસ પગલાં ભરવાં પડે છે. તેમાં તો જંતુનાશક નીચમે માટે આગળ લખવું પડશે.

ફ્રેસીંગ-પટ્ટી બદલવામાં નીચલી ચીજોની જરૂર પડે છે.

“બોરીક લીન્ટ” યા ઘાતું સનતું કણકું (Boracic Lint) ના બે પડ ઘટતા કદનાં (Size); લીન્ટ કરતાં સહેજ મોટા જોકોનેટનો ટૂકડો; નીચવવા માટે એક નૃપકીન (ટોલ્થો); સાફ જંતુરહીત (Sterile) ખાલો.

સનના ટૂકડાને આગળ માફક ટોલ્થામાં લપેટવો, એને તેની અંદર વચ્ચોવચ દડો બનાવવો. ટૂવાલના છેડાને વળ આપતા વચ્ચોવચ દડા જેવો ફલાનલનો ડૂંચો વળે છે. એ ભાગને વચ્ચોવચ બળતાં-ઉકળતાં પાણીમાં એક ગરમ કરવાના વાસણ (Sterilizer) માં મેળી દસ મીનીટ ઉકાળવું. તેને શુદ્ધ નીચવી, વરાળ કાઢી નાંખી જખમને લગાડવું. ગમગી (Gamgee) યા જોકોનેટનો ટૂકડો, ૩, બધું મૂકવું ને ઘટતો પાટો બાંધી તંગ કરવું. ખરડાયેલી પટ્ટી (Soiled Dressing) બાળી નાંખવા. બધી તૈયારી કરી રાખવી. દર ચાર ચાર કલાકે આ શેક થાય છે. જરૂર પડે તો વહેલાખી કરવા.

(c) પાકનો ડપચો (Poultices) :—

(૧) અળસીની (Linseed)—અળસીનો ભૂકો (Linseed Meal); થોડું ઑલીવ તેલ (Olive-oil or Salad oil) યા સેલેડ તેલ; ઝીનડી; એક ઉકળતાં પાણીની કીટલી; એક પાંચરવાની પટ્ટી યા રપેટયુલા યા મેજ પરની છુરી (Spatula or Table Knife) જે ગરમ પાણીના વાસણમાં તૈયાર જોમ્બએ ઘાપૂરાનો કટકો યા સફેદ કપડાંનો કોષ્ઠળી ટુકડો, જે ભાગ પર મૂકવી હોય તે કરતાં મોટો; જોકોનેટ; આઇલ્ડ-સીલક યા ગ્રીઝ પેપર; ૩; પાટા; એક પાટિયું યા લાકડાની મેજ યા ટીપાઇ અને બે ગરમ કાંધેલી રકાળીઓ.

પાછળથી હીલ નહીં થાય તેથી દરદીને બરાબર તૈયાર કરી રાખવું (Prepared).

ગીનડામાં ઉકળતું પાણી નાખી અળસી નાંખતાં જવું ને હલાવ્યા જવું (Stirring). જ્યારે મજેદનો પેસ્ટ જેવો લોડો (Paste) અને સહેલાઈથી ગીનડામાંથી બહાર નીકળી આવે તેવો થાય, ત્યારે તેને કઠી "લીન્ટ"ના લીસા (ફવાળા નહીં) ભાગની વચ્ચેાવચ્ચે મેળવેા. પછી તેથી છુરીવાળા ભાગ થા રષ્ટયુલાથી તેને સરખી ઘટ તે કપડાં પર પાંચરવી, કપડાંની કીનારીઓથી ૧૦૦ ઇંચ અંદર સુધી અળસી અધેઅધ પાંચરાવી જોખમે ને તે ૧/૨ ઇંચ જાડી (Thick) હોવી જોખમે. હવે અળસી નહીં પાચરી હોય તેવી ખાલી ખારીક કીનારીઓને અધેઅધ અળસીવાળા ભાગ પર વાળી દેવી. અળસી પર થોડું ઑલીવ-ઑઇલ પાંચરવું. આ અધું કામ પેલાં કપડાંને મેજ પર રાખી કરવું. પછી આ પોરીસવાળા ટકડાને બેવડો (Folded in half doubled) કરી નાંખવેા. મેઉ રકાબીઓ વચ્ચે ઉંચકા દાખેલી તેને બીજાના આગળ લાવવી, પછી અળસી લગાડી હોય તે બાજુ ભાગ પર દાખવી. બેંકોનેટ, ૩ અને પરી ઉપર મૂજાવ બાંધવી. અળસી કાંઈ લાંબો વખત ગરમી ટકાવી શકતી નથી, તેથી જેવી બનાવી તેવીજ બાંધી દેવી.

(૨) રોટીનો શેક (Bread Poultice). પાંડેના નાના નાના ટુકડા એક મત્રમલના (Gauze) ટુકડામાં લપેટેલા, ગરમ પાણીના ખાલામાં ઓળવા ને પછી તે એક કઢાઈ (Sauce-pan) ઉપર મૂકી ૧૫ મીનીટ ઉકાળવું, પછી પાણી અંગેરી નાંખી ને ગરમ ગરમ "રોટીશ" ભાગ પર મેલવી.

(૩) ગરમ માટીની પોટીશ (Kalojn Poultice). આ એક પમ્પક માટી છે, જે ભારે ગરમી પોતામાં ૧૨ થી ૨૪ કલાક રાખે છે. હવે એને લીધે અળસી અને રોટીની અસલી રૂઠી કમી થતી જાય છે. આ કેઓલીન માટીના દખ્યાતું લાંકણું ઉંઘાડી તેને એક કઢાઈ પર રાખેા. ગરમાગરમ થાય ત્યાં સુધી આગ પર રાખી મેલવેા. કપડાં થા લીન્ટના લીસી (Smooth) બાજુ પર, ૧/૪ ઇંચની ઘટ રાખી, પાંચરી દેવી. નર્મ પોતાના હાથ પર તે જરા લગાડી મેલવવા જેવી થતાં, દરદી પર ગામડીની ઉપર. આગળની માફક "ડ્રૂસીંગ" સાથે મૂકવી.

(૪) રાઈનું પ્લાસ્ટર (Mustard Poultrice). રાઈની ભૂકી ૧ લાગ, અળસીનો ભૂકો ૫ લાગ, એક મોટાં માણસ (Adult) માટે; તથા ૧ લાગ રાઈ ને ૮ થી ૧૫ લાગ અળસી બચ્ચાં માટે. પહેલાં તે આ પ્રમાણમાં બન્ને ભૂકી ખુબ સુકીજ ભેળીને પછી ઉપર ઉકળતું પાણી નાંખવું. બીજી રીતે તે આગળ લખ્યા પ્રમાણેજ બધો ઉપાય કરવો. ફેફસાં (Blister) નહીં ઉઠે તેની સંભાળ રાખવી. દર ૩ થી ૫ મીનીટે જરા કોટ ઉંચકીને જોયા કરવું કે કેટલું લાલ થયું છે અને જાલચોળ થતાં તે તરત કાઢી નાંખી લાગ પર ૩ મૂકવો.

(d) વધક ધુશણ (Medicated Bath).

વધક ધુશણમાં નીચલા છે:—

(૧) નીમકના (Saline)—ગ્રેપી થતાં (Septic) જખમો અને ચામડી પર થતી વવ (Irritation) ઉપર.

૧ ચાહતી ચમચી જરી નીમક (Salt) અને ૧ પાઈન્ટ પાણી. ગરમી ૧૦૫° થી ૧૧૦° ડીગ્રી ફેરેહનાઈટ.

(૨) બોરેશીક શેક (Boracic)—હલકી જંતુનાશક દવા તરીકે ૧ મેજનો ચમચો ભૂકી ને ૧ પાઈન્ટ પાણી.

૩.-ઉચકેરનારાં-સામે થનારાં-મટાડનારાંઓ.

(Counter-Irritants).

આ ગરમ દવા લગાડવાથી લોહી ચામડી ઉપર ખેંચાય છે ને અંદરનાં દરદને આરામ થાય છે અને જરાવો-સોજો અકરશાટ (Congestion) ગુમ થાય છે.

નીચલી ચીજો આ પરીણામ લાવશે:—

(a) માલીસો (Liniments). આ સાબુ યા તેલ જેવી દવાઓ ખાસ કરીને દરદ મટાડવા વપરાય છે. એક ઉકળતી પાણીની મીનડીમાં તેની શીશી મેલી ગરમ કરવી અને થોડું કાઢી ચામડીમાં ઘસવું, જ્યાં

જુધી ચામડી લાલલાલ ને ગરમ બને છે. ત્યાર પછી ભાગને ગરમ રૂથી ઢાંકી પાટાથી બાંધી લેવો.

(b) આયોડીન (Iodine). જે ભાગ પર લગાડવું હોય તેને કાપીંગ પેનશીલથી બાંધી લેવો.

(c) રાઇડું પાતડું ને રાઇના પ્લાસ્ટર (Mustard Leaf and Mustard Plaster). રાઇ ઘણી તેજ છે, તેથી તે મૂક્યા બાદ નસો જલું સંભાળ રાખવી જોઈએ. જેવી ચામડી લાલ થઇ મધ કે તરત કાઢી લેવું. ફેફસાં ઉઠે તેટલી હદે જવા દેવું નહીં, કારણ આથી શ્વસો જખમ રૂઝવો જલું મૂશકેલ છે, જે જખમ થયો હોય તો રાઇ ખૂદલ નહીં વાપડવી.

(૧) રાઇના પાડ (Mustard Leaf)—કોઇથી દવા વેચનાર આ દવા તૈયારજ આપે છે, માત્ર પાણીમાં ઓળી સીધું ચામડી પર મૂકવું. કીનારી ઉંચકી ઘડી ઘડી ચામડીની તપાસ લેવા કરવી જેવી ચામડી પર લાલાશ જણાઇ કે તરતજ પાતડું ખસાડી નાંખવું. કોઇથી સંજ્ઞામાં ૨૦ મીનીટથી તે જ્યાં પાતડું રહેજ નહીં.

(૨) રાઇડું કાચળ (Mustard Plaster)—આટા ને સરખા સરખા ભાગ લઈ ગરમ પાણીથી તેનો નરમ લોંડો (Paste) બનાવવો. પછી કપડું યા કાચળ લઈ તેને ૧/૨ ઇંચ જાડી પાંજરવી, રાઇના પડ ઉપર ને ચામડીની વચ્ચે માત્ર એક ઝીણું મસલીનનું પડ રાખવું. કોઈ મોટાંની યા બચ્ચાંની ચામડી અસાધારણ નાળુક હોય તો એ વસ્તુઓ વચ્ચેનું પ્રમાણ (Proportion) વધારી સરખા ને બદલે ૪ થી ૬ નું બનાવવું.

બીજીથી એવી ઉશ્કેરનારી—દરદ મટાડનારી દવાઓ છે. ફેફસાં ખાસ ઉકાવનારી (Blistering Fluid), ખાલી ઉંધા વાળેલાં પેલાંને ચામડી પર જાળીને તે ઉપસાવનારા ને ગુરસો ઓછો કરનારાં (Cupping), અને જો મૂકી ચામડી પરથી લોહી ચૂસાવવાનું (Leeches), પણ આ બધા ઉપચારો જે લાયકાતવાળી (Trained) નસોને અનુભવ હોય તે માત્ર કોઇ અનુભવી તબીબની હાજરીમાંજ અજમાવવા જોઈએ.

અંગત-પ્રત્યક્ષ કામ (Practical Work).

૧. ફ્લુઇડ ક્લેમ, આઉસ, ને પાઇન્ટનાં કોષ્ટકનાં શીક્ષણનો ઉપયોગ
(Use of Measures Graduated in Pints, Fluid Ounces and Fluid Drachms).
૨. દવાઓ (Medicines) :—
 - (a) દવાની “સેટ” કેમ ગોઠવવી (Setting).
 - (b) દવાનો એક ભાગ કેમ માપી આપવો.
૩. નીચલાં તૈયાર કરવાં :—
 - (a) વરાળનો વાફ (Steam Inhalation).
 - (b) ઍનીમા આપવા માટેની જરૂરી ચીજો.
 - (c) દવાના શેકા (Medical Fomentations) અને તે કેમ આપવા (Their Administration).
 - (d) વહાડકાપના શેક ને આપવાની રીત (Surgical Fomentations and their Administration).
 - (e) Poultices.
 - (f) ચામડી વાટે દવા આપવાની સોય-શીશીની તૈયારી,
(Preparation of Syringe for Hypodermic Injection).

પ્રકરણ ૧૦ મું.

ખાસ દરદેનાં ચીન્હોની સારવાર (Treatment of Certain Symptoms of Special Diseases).

સામાન્ય રોજીંદી સારવારની તાલીમ સાથે નર્સે યોક્ષસ ખાસ દરદેનાં ખાસ લક્ષણો યા ચીન્હોની અગત્યનાં સમજવી જોઈએ છે.

વળી એક નસે જુદાં જુદાં અવયવોનાં ખાસ દરદોની સારવારનું શિક્ષણની મેળવવું જોઈએ.

(A) લક્ષણ યા ચીન્હો (Symptoms).

દરદ—તે વિષે આપણુ આગળ વાંચી ગયાં. કોઈ વાર ઠંડીનાં યા ગરમીનાં, ગરમ પીણાંનાં, આસાએશ યા હીલચાલ, માલીસ યા લેટવાની રીત (Posture)માં ફેરફાર કરવાથીની દરદમાં રાહત યા આગમ મળે છે.

ઉલટી (Vomiting)—ખોરાકમાં ખેદરકારી યા ખેદાદી (Indiscretion), પાચનક્રીયામાં કાંઈ ખતરો (Disturbance), ઉલટાં દરદો (Infectious Diseases) યાતો બેજની હાલત (Cerebral Conditions), ઉલટી તપાસને માટે અચાવવા જે નીચમો આગળ આપી ગયા છીએ તે પર લક્ષ દેવું, શિવાય કે તબીબે કાંઈ ખીન ખાસ હુકમો આપ્યા હોય.

દરદીને સુવાડી ચખવાથીની વ્રણી વાર ઉલટી બંધ થઈ જાય છે. કપડાં ઢીંત્રાં કરવાં ને જરા તાજુ દવા આપવા દેવી યા પવન નાંખવો.

જો ઉલટીમાં લોહી હોય, કારી રંગના દુઢડા હોય (Coffee Grounds), હોજરીમાંથી પડેલું હોય, યા ચળકતા લાલ યા ગુલાબી રંગની હોય અને જાડા જેવી વાસ મારતી હોય તો ડોક્ટરે ફરમાવ્યા શિવાય મોઢાં વાટે કશુંખી ખાવાનું આપવું નહીં.

ઉંઘ નહીં આવવી (Sleeplessness) મગજ અને શરીરને ખરી આસાએશ આપનારી કોઈની ચીજ હોય તો તે ઉંઘ છે. દરદમાં યા સાજી તનદુસ્ત હાલતમાં જન્મે વખતે તેની તો અવશ્યની જરૂર છે. ખીમારીમાં શરીરની પૂરી ફરજો બજાવવાનું કાર્ય તનદુસ્તી કરતાં એકાધુંજ હોય છે, પણ ત્યાંખી જરૂરી કાર્ય તો બજાવવુંજ જોઈએ, જે નબળી અવસ્થા (Weakened State) માં બજાવવાની શક્તિ મેળવવાની જ્યાદા ઉંઘની તો ખરી જરૂર રહે છે.

દરદીને ઉંઘમાં મોકલવા (Induce Sleep) એક નસ' તો ધણું કરી શકે છે, દરદીનું દરદ ઓછું કરવું જોઈએ, અને તેટલી તો રાહત તેને આપવી જોઈએ. સવાર થા રાતની વખતે એક અંધારો બનાવેલો (Darkened) ઓરડો ખીમારને ધણો શાંત પાડે છે (Soothes). દરદીની આંખમાં રોશની જાડ હરકત કરે નહીં તે માટે તેને જરા ઢાંકી દેવી (Shaded) જોઈએ. આગનું ઝરમરઝરમર થવું (Flicker) કાંઈ દરદીને ઉંઘણુસી (Drowsy) બનાવે છે, તો વળી કાંઈમાં તેથી ઉલટીજ અસર થાય છે, ઘર સમશાન-ઘેર જેવું શાંત રાખવું નહીં, કારણ જે તેની તબેહ પડી જશે તો જરા રતીખી અવાજ કા'ન પર પડશે તો તેને ચમકાવી મેલશે. ઉંઘ દરમ્યાન ભેળમાં ખુદ લોહી ઓછું થાય છે, તેથી જો કાંઈખી ચીજ તે લોહીને ભેળમાંથી કાંઈ ખીજી ભાગ તરફ ખેંચી લેય તો તેને ઉંઘાવાને સહાયરૂપ થઈ પડે. આ કારણથી થોડો ગરમ ખોરાક, ગરમ દુધ, પગ ઉપર ગરમ પાણીની કાથળી એવીજ લાભકારક અસર ઉપજાવે છે, કારણ કે તે લોહીને પેટમાં યા પગપર ખેંચે છે. એક તરમ રૂમાલ યા તો ઠંડી પટી આંખપર બાંધી હોય તો તેથી મદદગાર થઈ પડે. ધીમેથી હાથ પગમસાવવાથી, બાળ ઓળવાથી (Brushing the hair), મોંદું-હાથ ધોવાથી યા જરા થોડો વખત વાંચવાથી ઘણી વખત આંખ વીંચાઈ જાય છે.



આકૃતિ ૮૦.—
થુંકદાન.

છાતી પરથી લખવું પડવું (Expectoration)—થુંક હંમેશાં થુંકદાન (Spittoon) માં ઝીંકવી. ડૉક્ટરની તપાસ માટે હંમેશાં બચાવી રાખવી. આવાં ખાસ વાસણો હૉસ્પીટલોમાં વપરાય છે. (આકૃતિ ૮૦). થુંકનો દેખાવ. ખારસીયત, વાસ વગેરે નસોં ધ્યાનથી તપાસવું ને તેની ખારીક નોંધ રાખવી. દરદીને થોડા ચોરસ કપડાના યા કાગળના રૂમાલો આપી રાખવા ને તેમાં થુંકવા ને રાખવા એક ખાસ વાસણ રાખવું. રોજ રોજ તે સંભાળથી બાળી નાંખવા જોઈએ.

મૂશ્કેલ દરદમંદ શ્વાસોશ્વાસ (Dyspnœa)—દમ લેવામાં બારે મૂશ્કેલી ને મહેનત પડે છે. હવાના માર્ગમાં રોડાણથી (Obstr-

uction in Respiratory Tract), તે ઔનકાઈટીશ, ફાઈલુ, ફેફસાંનાં સોજા અને ચોક્કસ હૃદયના દરદોમાં માલમ પડે છે. નસો કંટલી હૃદ સુધી દમ લેવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે અને તે લેવા બીમારને કંટલી મહેનત કરવી પડે છે, તેની નોંધ લેવી અને બીમારને જેમ સુગમ ને સગવડ-ભયુ માલમ પડે તેમ લેટવા દેવો. તેને ગમે તો તેને બીજાનામાં ટેકા આપી બેસતી હાલતમાં મુકવો.

અડગરી (Hiccough)—પેટમાં દમના પરદા (Diaphragm) ને વળ (Spasm), આંટી-આંકડું આવી જવાથી તે લાગુ પડે છે. આ પરડા શ્વાસોશ્વાસનું સર્વેથી અગત્યનું રનાયુ છે. (Muscle). બદહજમી (Indigestion) ની તે સર્વેથી પહેલી નીશાની છે. પાણુ કોઈ વાર ગંભીર દરદોમાં તે એવી સખત થઈ પડે છે અને ધ્યાન પૂગાડવાને માટે ઘણુંજ મુશ્કેલ ચીનદ થઈ પડે છે. થોડી પળો દમ ખેંચવાથી (Holding the Breath) તે કોઈ વાર અટકે છે. એક ચમચી બાઈકારબોનેટ ઑવ સોડા એક વાઇન ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં ઘણું હીલવી લેવાથી ફાયદો થાય છે. જરા બાળુ યા કેર બદલવાથીબી કોઈ વાર તે અટકે છે. રાઇનું પ્લાસ્ટર મારવાથીબી ફાયદો થાય છે. બચ્ચાને જરા ધમકાવી વાત બૂલાવી નાંખવાથીબી અટકે છે !

ગ્યાસ થવો-બદહજમી-હવા ચઢવી (Flatulence). પાચન-ક્રીયાના ભાગેમાં હવા ભરાય છે યા છુટે છે. સખત હવાનો પેટ, આંતરડાં કે હોજરીમાં ગોળો ચઢે છે, અકડવકડ થાય છે, જીવ ગભરાય છે ને વેદના થાય છે. પેપરમીન્ટ વોટરનાં થોડાં ટીપાં ઘણી વખતે ફાયદો કરે છે યા તો સાધારણ મૂખ્ય ક્ષણજ એ અજમાવવો કે ચમચી ભરી સોડા બાઈકારબોનેટ અને એક ગ્લાસ ભરી ઠંડું પાણી પાવું. ઘણી વાર જો દરદીથી બીજાનામાં બેસી શકાવું હોયતો તો તરત ફેર પડે છે.

ધુટીમાં સોજો (Swollen Ankles). મૂળરેશા (Tissues) માં પાણી ભરાવાથી એમ થઈ આવે છે. હૃદય યા ગૂરડાના દરદો (Heart or Kidney Diseases) ની તે સહીથી વહેલી નીશાની છે. નસની તે પર નજર પડતાં તરત ડોક્ટરને “રીપોર્ટ” કરવો. આ

ખીમારી સાથે ધારાં (Bed-sores) નહીં પડે તેની ખાસ સંભાળ લેવી. દબાણ ઓછું કરવા ધુંટીઓ નીચે એક નરમ તકીઓ મેળવેા. કપડાં વગેરે ધુંટીઓને અડધા નહીં કરે તેની ચોકાસી રાખવી. પગ અને એડી પર કપડાં-ચાદર-ધાખણી વગેરે દબાણ કરતાં અટકાવવા એક પાંજરું (Bed-cradle) વાપડેા.

લપલપાં (Rigors)—આગળ તે વિષે લખી ગયા. દરદીને ખીજાનામાંજ રાખવું, ગરમ ધાખણીઓ ઢાંકવી, ગરમ પાણીની બાટલીઓ વાપડવી, દરદીને ગરમ પીણું આપવું. તે મીઠે ત્યાં સુધી દર પંદર મીનીટે તાવ માપ્યા કરવો.

લકવા-સુન મારી જવું (Paralysis)—આ ખીમારીમાં ધમનીઓ યા ભેજનાં દરદો યા ધ્વનને સખખે કોઈ ભાગની હીલચાલ કરવાની શક્તિ (Power of Movement) જતી રહે છે યાતો ચામડીની ભાણુશક્તિ (Sensation) ખી ગૂમ થઈ જાય છે યાને આંગળી યા પીન લગાડો તે માલમ નથી પડતું. ઇજ્જતી નજદીકતા યા અસર હેઠળના ભાગો સૂના-ઝૂલા-લંગડાં-નકામા (Limp-Flaccid) થઈ જાય છે યા તો તેઓ જડ મારી (Spastic) હુમલા (Stroke) ને સખખે લકવો તમામ-આખો યા થોડો ધણો (Complete or Partial Paralysis) શરીરની એક બાજુએ થઈ જાય છે.

લકવાથી આજેઝ અનેલાં દરદીઓ માટે સારી સારવારની જરૂર છે. લકવાથી અડી ગયલા ભાગ પર ખાસ ધારાં (Bed-sores) પડે છે તે અટકાવવાની એક નર્મે જીવતોડ કોશિશ કરવી. નીકળી આવેલા લાડકાં-વાળા ભાગો (Prominences) ની દર ચાર દલાકે ખાસ સારવાર કરવી, જાતીના દરદોના અટકાવ માટે ધડી ધડી દરદીની સુવાની દબા (Position) બદલવું, અડી ગયલા ભાગોને સારી દબામાં રાખવા, કાશણુ જે એક વાર ખોડખાંપણુ (Deformities) થવા દીધી તો પછી તેઓ વકટલેન થઈ જશે ને પાછા સીધા કરવા મૂશ્કેળ થઈ પડશે. પગો તેમની કુદરતી વળણમાં તકીઆ મૂકી સીધા ને લંબાવેલાજ રાખવા. જરૂર પડે તો કાંસા-ઝોળી (Hassock) થી આંધીબી લેવા. અડી ગયેા

ઉપરના હાથ (Arm) યા હઠેલીથી તકાઆ પરજ ટેકવવા. તેઓને કદાબી જાતી પર રહેવા દેવા નહી. એકતો લઢણુ પડી જશો ને બીજી તો દમ લેવામાં અડચણુ પડશે.

લકવાથી સપડાયલું બીમાર હીલચાલ પરનો બધો કાણુ ગુમાવી બેસે છે તેથી તે બીજાનામાંથી ઉઠ્ઠાઈ નહી પડે તે પર લક્ષ આપવું. તેમ થતું અટકાવવા બીમાર ઉપર એક કામળી ઢાંકવી ને તેની બન્ને બાજુ બીજાના સાથે પીન કરી લેવી. પણ તેમાં દરદી જકડાઇ નહી જાય તેની સંભાળ રાખવી.

ઝાઝા-પિશાચ પોતાની મેળે સરકયા-ટપકયા નહી કરે (Incontinence of Faeces and Urine) અને બીજાનું ને કપડાં નહી બગાડે તે પર પૂરતું ધ્યાન આપવું. આવી બાબદમાં સ્વચ્છતાઇ (Cleanliness) પર વળી ખાસ ધ્યાન આપવું. જીલાચ (Aperients) આપવાનું તો અખાડાજ કરી જવું! તબીબની રજા લઇ બીજા યા ત્રીજા દીવસે એકેકી “ અંતીમા ” આપવી, ડ્રાઈસીટની નીચે એક બીજા નાના મેકીનટોશની મદદ આપવાથી ચાદરોનો બચાવ થશે.

બીચારાં અડી ગયલાં દરદીથી જાતે ખવાતું નથી. જો ગાલો પરબી અસર થઈ હોય તો ખોરાકબી તે બાજુ અટકી રહે છે. નસે તેથી આ બીના પર ખાસ લક્ષ આપવું.

લકવાવાળાં દરદીઓના મગજ પર પોતાની અશક્ત થઇ ગયલી હાલત માટે બહુ ચીંતા રહે છે. નસે તેઓનો જીવ બહેલાવવો ને દરેક હિંમત આપવી. ધીમે ધીમે થતા સેહેજસાજ સુધારા પર મોટા થોંધાટ કરવો.

તબીબ માલીસ કરવા કદાપી ફરમાવે છે, પણ નસે તે ભાગમાં હીલચાલની કોશેશ કરવામાં દરદીને દરેક ઉત્તેજન આપવું. જો તેને એક ખુરસી પર બેસવાની રજા મળી હોય તો જરૂરજ બેસાડવો ને સધળી સગવડ કરી આપવી. તે સરી યા પડી નહી જાય તેની પર ચાંપતી દેખરેખ રાખવી ને અગાઉથી ઘટતો અટકાવનો બદોબસત કરી રાખવો.

લકવાના બીમાર સાથ જોટલી ધીરજ, કુનેહ અને સારવારની જરૂર છે તેટલી તો નસ માટે બીજી કાંઈબી બીમારીમાં પડતી નથી.

(B.) ખાસ દરદો (Special Diseases).

હૃદયનાં દરદો (Cardiac Diseases). હૃદયને લગતી બીમારીઓમાં નસની મુખ્ય ફરજ દરદીને સંપૂર્ણ આસાએશ આપવાની છે, કે જેથી હૃદયનું કાર્ય અને તેટલું ઓછું બને.

દરદીને વધતામાં વધતી આસાએશ તો ખરડા પર ચત્તા સીધા પડી રહેવાથી મળે છે (Lying Flat), પણ જો દમમાં મુશ્કેલી (Dyspnoea) હશે તો આમ કરવું અશક્ય થઇ પડશે અને દરદીને જોમબી દમ લેવામાં સહેલું માલમ પડે તેવી રીતે લેટવા દેવું, ઘણા આગળ વધેલા બીમારોથી તો તકીઆ પર અઢેલાતું બી નથી (Leaning) અને તેઓ તો ઉલટાં આગળ વાંકા થઇ પડે છે. હાથો એક ખાસ બીજાનામાં બનાવેલી મેજ પર રાખી બીચારાં તેના ટેકા સાથે આગળ અઢેલીને પડે છે. પીઠને ટેકા આપવા વધારે તકીઆની જરૂર પડે છે. કોઇ વાર એ દરદીને સગવડભરી ગાદીની ખુરસી “આર્મ-ચેર”માં બેસાડવાથી વધારે સારું લાગે છે. એડીઓ અને શરીરના બીજા ભાગો પર મોટા મોટા સોળ આવે છે. ધારાં નહી પડે તેની શરૂઆતથી ચોકાસી રાખવી ને તે ભાગોને દબાવવાથી બચાવવા બીજાનાનું પાંજરું વાપડે.

પિશાબ કમી થઈ જાય છે, કારણ કે જે પાણીનો કચરો બહાર નીકળી જવો જોઈએ તે તો મૂળરેશા (Tissues) ની અંદર આમડીની નીચે પાણીનાં ખમોચ્યાંઓથી રોકાઈ રહે છે (Collections of Fluid) અને નસે દરરોજ પિશાબ કેટલા જથ્થામાં સાધારણ રીતે બહાર પડે છે તે માપવી, અને તેની અચૂક નોંધો રાખવી જોઈએ.

હૃદયનાં દરદોમાં ખોરાક તો બહુજ અગત્યનો છે. તેમાં પાચન ક્રીયામાંથી કાંઈને કાંઈ થોંટાળો નો થાય છેજ. દરદી બહુજમીની ફરિયાદ

કરે છે. હવા જવી, ગ્વાશ થવી, ઉબક (Nausea) અને ઉલટીની ફરિયાદ તો છેજ! ખોરાક બહુજ હલકો ને તે થોડા થોડા વખતે ને ઘણા નાના જથ્થામાં આપવો. જો ખીમાર જગૃત હોય તો દર અઝમે કલાકે કે ત્રણ-ત્રણ કલાકે આપવો. જો સુજ (oedema) બહુ હોય તો તબીબ પાણીના (fluid) કોઈખી જાતના જમણની વિરુદ્ધ હોય છે. આવા દાખલામાં ફૂળે જથ્થાને નસે અમુક વખતે આટલો કરી વેંદ્યણી નક્કી કરી રાખવી, એટલે દરદીને ગમે ત્યારે તે નાનો જથ્થો મેળવી શકે. વળી કેટલે વાગે તે કેટલું પીધું તેનીખી ચોક્કસ નોંધ રાખવી.

મોંઢાંની હાલત પર ઘણુંજ લક્ષ આપવું. જરા હુશીયારી આપે તેવું પીણું (Refreshing Drink) અને મીઠાં ફળના રસની પૅપરમીન્ટ દરદીની પ્યાશ (Thirst) મટાડશે. ઉંઘ નહીં આવવાની ફરિયાદ બહુ કંટાળો આપશે. તેની ઉપર નસે ખુબ લક્ષ આપવું ને તે અને તેની બેચેની ટાળવા દરેક કાશેશ કરવી. તે ખરેખુદ કેટલો વખત ઉંઘે છે તેનીખી વીગતવાર નોંધ રાખવી.

સાજો થતાં (Convalescence) બહુજ લાંબો વખત લાગે છે અને સાધારણ જીંદગીમાં પાછું ઘણુંજ ધીમે ધીમે દાખલ થવાય છે. દરદીને સમજાવવું કે જો તે સાધારણ જીંદગીએ જીવવા માંગતો હોય તો તેને ઠાક અને કોઈખી વખત જ્યાદા ધસડખોરો (Exertion) કરવો નહીં.

ગુરદાના દરદો (Renal Diseases). ગુરદાના દરદો (Kidney Diseases) માં આપણી સારવારની નેમ એ છે કે બને તેમ ગુરદાઓ (Kidneys) ને ખનતી આસાએશ આપવી. ગુરદાનું કાર્ય પાણી ઉપરાંત શરીરનાં રદી-વપડાઈ ચૂકેલા ખારો ને ખોરાકમાંથી “ પ્રોટીન ” નો ફૂથો (Waste) બહાર કાઢી નાંખવાનું છે. આ સમજાવસર તેના ઉપાયોમાં ખોરાકખી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

ગુરદાના સોજ (Acute Nephritis) માં દરદીને ખીજનામાંજ આસાએશ આપવી. ચામડી વાટે પાણી બહાર નીકળી જાય તે માટે તેને ગરમ કપડાં પહેડાવવાં ને ધાબણીઓ તળેજ રાખવો! દહાડામાં એક વાર ને વળી ઘણી વખત તો દહાડામાં બે વાર ધાબણીનું રનાન આપવું

(Blanket Baths). ખોરાક તો તખીયજ ફરમાવે છે ને પહેલા થોડા દહાડા તો માત્ર તે થોડો નારંગીનો રસજ (Orange Juice) હોય છે. જો દરદીની હાલત સુધરતી જણાય તોજ ખીજ ખોરાક ઉમેરવામાં આવે છે, પણ “પ્રોટીન” ધરાવતા ખોરાકો—ગોશ, માંસ, મચ્છી. મરઘી તો સૌથી છેલ્લેજ આપવામાં આવે છે. દરદી તદ્દન સાજો થાય ત્યાંસુધી નીમક તો ખાધામાંથી દૂરજ રાખવામાં આવે છે. દરદીની પિશાબ ૨૪ કલાકમાં કેટલી થાય છે તેની બારીક તપાસ રાખવી ને તેની અચૂક ચોક્કસ નોંધ લેવી. દરરોજ દરદીની પિશાબનો એક નમુનો ડૉક્ટરની તપાસ માટે રાખવો. ધૂંટીઓ આગળનો સોજો યા આંખ નીચે ભરાવો (Puffiness round the Eyes) જણાય તો તરતજ ડૉક્ટરનું ધ્યાન ખેંચવું. જૂના ગુરદાના સોજાનો પ્રસાજ વળી જુદોજ છે, પણ કોઈખી બાળકમાં નસે ડૉક્ટર પાસથી સૂચનાઓ મેળવવી અને (Instructions) ખોરાક કેવી જાતનો અને પીણાનો જથ્થો (Quantity of Fluid) કેટલો તે બાબે તેની આજ્ઞા ખુલ્લી મેળવવી.

શ્વાસનાં દરદો (Respiratory Diseases). શ્વાસોશ્વાસના મારગમાં કોઈખી ખીમારી લાગુ પડે છે—નાકમાં, અવાજની નળીમાં, હવાની નળીમાં કે ફેફસાંમાં.

નાકની સરદી (Nasal Catarrh). નાકની સરદી યા નાકનું ગળવું—નાકની અંદરની મૂળરેશાનો સોજો છે. તે માત્ર એક સાદી સરદી યા કોઈ છાતીના ગંભીર દરદ—બળેની ગવાહી આપે છે.

જે અકરેશાત ને જીવ ગભરાવાનું લાગે છે (Stiffness) તે વરાળના બાફથી ધીમું થાય છે ને રાહત લાગે છે. જો નાકમાંથી પાણી વધતુંજ બધ તો ડૉક્ટરને ખબર આપી દેવી. જો ડૉક્ટર કહે તોજ નાકની પીચકારી યા દવા છાંટવાનો ઉપાય અજમાવવો.

ગલસુના (Tonsillitis). ટૉનસીલ્સ, મોંઢાંની પછવાડેની અંદરની બે ગાંઠો, જે ગૂંબજ ઉપર આવેલી છે, તેમનો સોજો. દરદી ગળાંમાં દરદ ને કાંબખી ચીજ ગળતી વખતે મૂશકેળી (Difficulties in swallowing) ની ફરિયાદ કરે છે. નાડીખી જોર પકડે છે ને તાવ આવે છે.

ઉપાય (Treatment)—દરદીને બીજાનામાં રાખવો. ઓરડો ગરમ બનાવવો. દમ બાંધીને પીવાનું આપવું. ડૉક્ટર કેગળા (Gargles) યા ગળાંમાં લગાડવાની દવા આપે છે (Throat Paint).

ગળાંની ગાંઠમાં ધુમકું (Quinsy). ગળાંની ગાંઠમાં પડતું ડીથુ યા ધુમકું (Abscess) થાય છે અને ઘણું દુખતું—તાકીદનું (Acute) તીવ્ર દરદ છે. કેાઇ વાર તો દરદીથી પાણી જેવું બી ગળી શકાતું નથી! નસેં સ્થાનિક ઉપાયો ચાલુ કરવા, જેવા કે કેગળા, ડૉક્ટરના હોકમ મુજબ ગળાંને શેક આપવો. જો ધુમકું પુટે નહીં તો પછી છરી વાપડવી (Lance) પડે છે.

અવાજના ડાખડાનો સોજો (Laryngitis). હંમેશના મધુર અવાજનું દરદમંદ બંધ થવું એ પહેલી નીશાની છે. દવાની વરાળનો આફ આપવો. આ ઇલાજ પછી દરદીને જરાજરામાં હવા લાગી (Chill) જવાની ધાસતી રહે છે. માટે ગરમાવો પહેડાવેલો ને બીજાનામાં ઢાકેલો રાખવો.

હવાની નળીનો તીવ્ર સોજો (Acute Bronchitis) ફેફસાંમાંની હવાની નળીઓનો સોજો. પહેલાં તો દરદી છાતીમાં બન્ને બાજુ કાંઈ ટાઇટ યા તંગ લાગવાની ફરિયાદ કરે છે. પછી ઠાંસો ને છાતીપરથી બહુ લગ-થુંક પડે છે (Expectoration).

દરદીને એક ગરમ ઓરડામાં બીજાનામાંજ રાખવો. જેમ સાફ લાગે તે ઢાંચમાં સૂવા દેવો. બનતાં સુધી તો તે તકીઆઓના ટેકા સાથે અઢેલાઈને પડશે.

ઉપાયમાં વરાળની કિટલી છતર (Tent) વગર વાપડવી. કારણ બીણી હવામાં દરદી વધારે સારી રીતે દમમાં હવા લઇ શકે છે. બચ્ચાંઓ ને જુઝરગોને આ બીમારી ઘણી સાધારણ લાગુ પડે છે. આ મંબીર બીમારી છે. કારણ તે બોલબોલતામાં ન્યુમોનીયા યાને ફેફસાંનાં સોજામાં ફેલાઇ જાય છે.

ફેફસાંનાં ઢાંકણનો સોજો (Pleurisy). ફેફસાંને જે માંસની સંદુક ઢાંકે છે તેના પડોના સોજાને “પ્યુરીઝી” કહે છે. છાતીમાં બાજુ

છરી ભોંકાતી હોયની (Stabbing) તેવું દરદ ઘટકા મારે છે. તે દરદ આ સુએલાં ઢાંકણના પડો હવા લેતાં જીદાં પડતાં જે સખત ધસાય છે તેથી પેદા થાય છે (Rubbing). દરદીને ખીજાનામાં દૂખતી બાજુ જરા ફરી બેસવું વધારે લાવે છે. છાતીને ગરમીની કાંઈ દવા લગાડવા જણાવવામાં આવે છે. કોઈવાર આ ફેફસાંનાં ઢાંકણનાં બે પડો વચ્ચે પાણી ભેગું થાય છે. ફેફસાં પર તેથી બોળે પડતાં દરદીથી દમ લેવાતો નથી. (Pleural Effusion). ખીજાનામાં લાંબી આસાએશની ભારે જરૂર છે. દરદીએ કશીખી હીલચાલ કયાં વગર શાંત ખીજાનામાં પડીજ રહેવું.

હાંફણુ (Asthma) વારાફરતી દમ રૂંધાવાની મૂશકેલી ઉભી થાય છે (Dyspnœa), જે ઘણી ભયભરેલી ચઇ પડે છે. ગોયા દરદીને હવાને માટે જખરી ભડત લડવી—અવટયાં મારવાં પડે છે (Literally Fight for Breath). ઘણાંખરાં દરદીઓ પોતાના ઈલાજ પોતેજ જાણે છે. આગલા હુમલાઓમાં તે તેઓએ વાપડ્યા હતા અને તેથી તેમને ઘણો ફાયદો થયો હતો, તેથી સ્વભાવીક તેમાં તેમને આરથા આવી જાય છે ને તેજ ઉપાય કરવા આતુર રહે છે. નસેં હુમલો વધે તે પહેલાં તે વિષે બંધું જાણી લેવું ને તેમ વાપડી તેમને ખુશ રાખવાં.

સાંધીવાની તાવ (Rheumatic Fever). આ એક તીવ્ર દરદ છે, જે બચ્ચાંઓમાં ને જવાન્યાઓમાં ગલબો કરે છે. મુખ્ય ચીન્હ—સાંધાઓમાં સખત દરદ છે, પણ મુખ્ય ભય એ છે કે તેનાં પરીણામ તરીકે હૃદય પર ખરાબ અસર થાય છે. નાની દરેક સાંધાની ફરિયાદો જે ગળાંની ખીમારી પછી દરદીઓ કરતાં હોય તો આપણને શક આવે કે આ ખીમારીની શરૂઆત તો ન હોય કે ને તેની ચાંપતી તપાસ રાખવી.

આ દરદમાં હૃદય નજર આગળ રાખવું, દરદીએ પોતાના હૃદયને વધુ લાંબી આસાએશ આપવી, લાંબો વખત ખીજાનાને જકડી લેવું! જે દમની ફરિયાદ નહીં હોય તો માત્ર એકજ નાનો તકીઓ આપવો. ધાખળીનું ખીજાનું (Blanket-Bed) આપેલું સાફ છે! દુખતા સાંધાઓની કલતર (Pains) મટાડવા તેમને ગરમ રૂના ભારામાં બાંધો (Cotton-wool wrapping). સાંધા પરનું દબાણ બંધ લેવા

ખીજાનામાં પાંજરાં (Bed-cradle) નો ઉપયોગ કરવો.

ખોરાક હલકો, પણ દરદીને લાવે ને સુએ તેટલો આપવો.

અંગત-પ્રત્યક્ષ કામ (Practical Work).

નીચલાં દરદીના ખીમાર માટે ખીજતું બનાવવાની રીત:—

ચુરદાઓનાં દરદો (Renal Diseases) માં;

હૃદયનાં દરદોમાં જ્યાં દરદીને હાંફો છે (Breathlessness);

સંધીવા (Rheumatism);

ફેફસાંનાં ઢાંકણનાં પડોનો સોજો (Pleurisy);

સકવો (Paralysis).

પ્રકરણ ૧૧ મું.

ચેપ ને તેનો અટકાવ.

(Infection and its Prevention),

ચેપ (Infection) માં જૂળરેશાઓમાં દરદ પેદા કરતાં જંતુઓની હાજરી છે. પાછળથી જે દરદો પેદા થાય છે તે તેઓનેજ આભારી છે.

એ જંતુઓ તે નાના-જીવતા જીવડા છે (Living micro-organisms), સાધારણ આંખોએ તો તેઓ દેખાતાખી નથી (Invisible) એટલા સૂક્ષ્મ છે. “માઇક્રોસ્કોપ” નામના મસ મોટા દેખાડનારાં યંત્રથી ધણાંખરાંની હાજરી પકડાય છે, મોટે લાગે તેઓની એક અણુના રોપા (One-celled plants) માં હસતી છે તેઓને બેક્ટેરીયાઝ (Bacterias) કહેવામાં આવે છે અને જમીન (Soil),

કચરા, પાણી અને બીજી ઘણી ચીજોમાં વસે છે. એ ઉપરાંત વળી ચામડી અને માણસ અને જનવરોનાં આંતરડાંમાં વટીક તેઓની હસતી માલમ પડી છે.

બેક્ટીરીયાઓને તેઓના આકાર ઉપરથી જીદા જીદા વર્ગમાં વહેંચવામાં આવ્યા છે (Classified):—

૧. ગોળ જંતુઓ યા કૉક્સ (Coccus), જેમ કે:—યુમેકોકોકાઇ, મૅનીગોકોકાઇ, સ્ટ્રેપ્ટોકોકાઇ, સ્ટેપ્ટીલોકોકાઇ.

૨. સીધાં સળી જેવાં જંતુઓ:—યા (Bacilli) બેસીલાઇ, જેવાં કે:—બેસીલાં જંતુઓ—ટયુબરકલ બેસીલાઇ, ટાઇફોઇડ બેસીલાઇ.

૩. વાંકવાળા સળીરૂપી જંતુઓ જેવાં કે:—સ્પાયરીલા (Spirilla), કૉલેરાનાં જંતુઓ.

બેક્ટીરીયાની જાણાયલી લગભગ એ હજાર જાતો કહેવાય છે, પણ કહે છે કે માત્ર તેમાંની સો જાતોજ દરદે પેદા કરનારી (Pathogenic) પૂરવાર થઈ છે. બીજી જાતો જોખમ વીનાની (Harmless)જ માત્ર નથી, પણ ચોક્કસ રીતે ને ચોક્કસ દાખલાઓમાં તો તે ઉલટી માણસ જાતનું લાલું કરનારી (Beneficial) છે, જેમકે, દાખલા તરીકે મરેલાં પાતરાંઓ (Dead leaves) ને બીજાં ઝાડો (Plants) ના ખોરાક તરીકે ફેરવનારાં જંતુઓ દુનિયાની સેવા બજાવે છે.

જંતુઓના ગુણો (Properties of Bacterias).

જંતુઓ જીવતી પ્રજાતિઓ (Living organisms) હોવાથી બીજા જીવડાઓ માફક તેઓનેબી પાણી, હાયક ખોરાક, લાભકારક ગરમી (Temperature), જીવવા અને બચ્ચાં પેદા કરવા (Multiply) જરૂરની છે. દરદે પેદા કરનારા જંતુઓ (Pathogenic) ને માણસનાં મૂળરેશાઓ (Tissues)માં ઘણાં હાયકના સંજોગો મળે છે, જ્યાં તેઓ ખરાબ અસર નીપજાવે છે. તેઓ મૂળરેશાઓમાં ઝેરનાં બીયાં

મુકે છે જે તેઓનો નાશ કરે છે. આ ઝેરી ખીયાં તે “ટૉક્સિન” (Toxins) છે. આ ખીયાં લોહીના ઝરામાં (Blood stream) શરીરમાં બધેબધે ફેલાઈ જાય છે અને જ્યારે આ જંતુઓની દરેક જાત પોતાનાં ખાસ ઝેરી ખીયાં પેદા કરે છે ત્યારે તે દરેક જાત શરીર પર પોતપોતાની ખાસ અસર નીપજાવે છે. દાખલા તરીકે “ડીપ્થેરીયા ઍશીલસ” શરીરમાં **ડીપ્થેરીયા** (Diphtheria) ની ચેપી ખીમારી પેદા કરે છે. સંજોગ અનુકુળ મળેની તો આ જંતુઓ ઝડપથી મોટી મોટી ફાળે ઉપજાવી કાઢે છે. જંતુઓ કેટલાં ફળદ્રુપ (Fertile) હોય છે તેના એકજ દાખલામાં માત્ર એકજ જંતુ દોઢ થી બે કરોડ બચ્ચાં પેદા કરી શકે છે! પોતાનીજ જાતને પ્રકારના અને તેખી માત્ર ૨૪ કલાકમાંજ! જો સંજોગો લાલકારક નહીં હોય તો તેઓ માત્ર “સ્પોર્સ” ગરભ (Spores) તરીકેજ શાંત પડ્યાં (Latent) રહે છે ને જેવા સંજોગો સુધારાં કે તરત પોતાના આપદાદાનીજ જાતનાં ધારેધારાં ઉતરી પડે છે! આ “સ્પોર”-ખોખુ-ગરભ જમાંથી જંતુ પેદા કરે છે તેની એક ચીવટ ખાસીઅત એ છે કે તેની દિવાલ (Wall) એટલી મજબુત છે કે તેનો નાશ કરવા મોકલેલી ગરમી (Heat) ની કાંઈખી અસર તેના પર થતી નથી. સુક્ષ્મ હવા કે રસાયણીક હથિયારો (Chemicals) વટીક અસર કરી શકતા નથી, જો કે ખુદ પેદા પડેલાં જંતુઓ (Bacteria) જ્યારે ઉકાળેલાં પાણીમાં તરત મરી જાય છે, ત્યારે તેનાં બીગડાં-ખોખાં-Spores નો નીકાલ કરતાં ખારસી ૨૦ મીનીટ લાગે છે.

જંતુઓનો નાશ કરવાની રીતો (Methods of Destroying Bacteria.)

વધુ શોધખોળો (Researches) આ નેમ પર લાવવા ને કોઈ અકસીર રૂઢી શોધી કાઢવા પાછળ કરવામાં આવી છે:—

- (૧) ચેપ દુર કરવાની રીત (Disinfection)-જંતુઓનો નાશ કરવાની રીત:-જે ચીજ બગડેલી (Contami-

nated) જણાય તેમાંનાં જંતુઓનો નાશ કરવાની રીત. આવી ચીજોમાં કપડાં, ખીજાના, કેરીકામ વગેરે જે દરદીએ વાપર્યું હોય તે આવી જાય છે.

(૨) સ્વચ્છ-જંતુરહીત બનાવવાની રીત (Sterilisation). પાટાપુટી (Surgical Dressings) અને ખીજા વહાડ-પની ચીજો, જેવાં કે હથિયારો (Instruments) માં પેદા પડેલાં જંતુઓને દૂર કરી તેઓને સ્વચ્છ-સાફ-જંતુરહીત બનાવવાની રીત.

એક નસને માટે આ બેઉ રીતો ધણી જરૂરી છે. આ બે જુદી, પણ એકજ નેમની, રીતો બાબે તેણીને પૂરતું જ્ઞાન જોઈએ અને તે આસાનીથી અમલમાં મેલી શકતી હોવી જોઈએ.

જંતુઓ નાશ કરવાની વસ્તુઓ:—

૧. સુરજની રોશની (Sunshine) સૂર્યનાં ખાસ કીરણો (Ultra Violet Rays). કુદરતમાં આ કીરણો સૂર્યમાંથી બહાર પડે છે ને તેઓ જંતુઓનો નાશ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે જ્યારે આપણે ખીજાના તડકામાં મૂક્યે છીએ ત્યારે એજ નીચમનો લાભ લેવાની આપણી મક્કસદ હોય છે. મગર તે સદંતરજ બરોસો રાખવા લાયક નથી, કારણ ઘણા દાખલામાં આ કીરણો ખુદ જંતુઓને હેરાન કરી શકતાં નથી.

૨. ગરમી (Heat). જ્યારે ચેપ પામેલી (Infected) ચીજ કાંમતી નહીં હોય ત્યારે તેને સમુજગી જળાવી (Burning) દઇ તેમાંનાં સઘળાં જંતુઓનો નાશ કરવો.

ખીજા દાખલાઓમાં ગરમી આપવાની રીત:—

(a) ઉકળતું પાણી (Boiling Water). જે ઉકળતાં પાણીની અંદર પાંચ મીનીટ સુધી ચેપી ચીજ બોળી હોય તે તેમાંનાં સઘળાં જંતુઓ ભારે ગરમીથી નાશ પામે છે. જે ચીજોની સજાટી લીસી-સીધી (Even) હોય જેવી કે, હથિયારો, કેરીકામ અને ખીજા ચીજો તેઓ માટે આનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ખરેખર તે આ અધી બગડેલી

યા વપરાયલી મીઝેને પાણીમાં નાંખી ખરેખર ૨૦ મીનીટ સુધી ભારે તાપમાં ઉકાળવામાં આવે છે, જેથી જંતુજ નહીં પણ તેનાં બોખાં વટીક સમુલ્લગાં નાશ પામે.

વૉશીંગ સોડા યા બાઇકારબોનેટ ઑવ સોડા પાણીમાં નાંખતાં ઉકાળવાની હદ જરા વધે છે અને તેથી જંતુઓને મારી નાંખવાની તેની શક્તિથી ખુદરતીજ વધે છે. અને વળી ધાતુની મીજ પર કાટ ખાતો (Rusting) ખી દીલમાં પડે છે અને તેથીજ વહાડકાપનાં કોમતી હાથિયારો ધોવા તે વપડાય છે અને વળી જરા વાર તેમને બહાર કાઢ્યા પછી ખીણાંજ રહેવા દેવામાં આવે છે.

(ઠ) આગની ઝાકળ-બળતું આપવાની રીત (Flaming). થોડા ખાસ દાખલામાં આ રીતી ખી વપડાય છે:—

(૧) એક સોયને બળતામાં થોડી મીનીટ પકડી સાફ કરી શકાય છે.

(૨) એક પ્યાલાની ઉપર થોડી મંડીલેટ્ડ સ્પીરીટ નાંખી તેને સળગાવી સાફ કરી શકાય છે. વધુ નક્કી કામ કરવા પાછળથી તેને ઉકાળતાં પાણીમાં બોળી કાઢવું (Rinse).

(૩) ભુજવાનું (Baking). જરૂરના વખતમાં ટોલીયા-પટીઓ એક દીનમાં ભરી ભટ્ટીમાં (Oven) અરધો કલાક રહેવા દીધું હોય તો અંદરનો બધો ચેપ નીકળી જાય છે. ભટ્ટીમાં દાખડાતુ ઢાંકણ ઉંધાકું રહે છે, પણ તે બહાર કાઢતી વખતે ચપટ બંધ કરવું જોઇએ.

(૪) જોર સમેત વરાળ ઢકેલી (Steam Under Pressure) આગળ દરશાવીશું.

૩. રસાયણીક દવાઓ (Chemicals) નીચે મુજબ વપડાય છે:—

(a) પ્રવાહી (Fluids) કારબોલીક આશીડ, ૧ ભાગ ૨૦ ભાગમાં; પર-ક્લોરાઇડ ઑવ મરક્યુરી, ૧ ભાગ ૧૦૦૦ ભાગમાં; આયોડીન, ૨ ટકા સ્પીરીટમાં; યા તો ફાઇબી જાતની ખીજ ડાકટરે ફરમાવેલી બજાર દવા (Proprietary Preparations).

(ઠ) વાયુઓ (Gases). “પેરાફોર્મ” ટબ્લૅટ્સ” નામની ગોળીમાંથી બહાર પડતી “ફોર્મલિન” ગાસ યા તો ગંધક બાળી તેમાંથી બહાર પડતી “સલ્ફર ડાયઑક્સાઇડ” ગાસ.

આગળ ચાલતાં પરિશિષ્ટ ૩ નામાં જંતુનાશક અને જંતુ-રહીત બનાવવાની દવાઓ (Disinfectants and Antiseptics) જુવો.

એપ પામેલી ચીજને જંતુનાશક દવાની સાથે અમુક વખત બેળી દઈ તેને કાચ કરવાનો પૂરતો વખત આપવો જોઈએ. જે જંતુનાશક દવા વાપડી હોય ને જે ચીજ જંતુરહીત બનાવવી હોય તેઓ પર ખુદ આધાર રાખે છે. આ તો દેખપતું છે કે એક લીસી, સાફ સપાટી ઉપરથી જંતુનો જેટલો જલદી નાશ કરી શકાય તેટલીજ ઝડપથી કાંઈ ઝાડમાં ભરાયલાં જંતુઓને મારી શકાય નહીં. એક સાફ વહાડકાપની છરી (Surgical Scalpel) તમે પાંચજ મીનીટ નીતરી (Pure) કારબોલીક આસીડમાં બોળો તેટલાંજ તદન જંતુરહીત થવા વખત લે છે તેટલાંજ વખતમાં તમે ટાઇફોઇડ ઝાડાઓનાં જંતુઓનો નીકાલ કાઢી શકો નહીં! ટાઇફોઇડના ઝાડાઓમાંનાં જંતુઓને કેાઈ સખત જંતુનાશક લોશનના તેટલાજ ભાગમાં બોળીને જંતુરહીત બનાવતાં ખારસાં ચાર કલાક રાખવાં જોઈએ તોજ એ ઝાડાઓનો પછી સામાન્ય નીકાલ કરી શકાય,

દરેક પેદા કરનારાં જંતુઓ (Pathogenic) ના શરીરમાં પેવશ થવાના માર્ગો.

(Routes for Entering the body).

૧. શ્વાસોશ્વાસના માર્ગો મારફતે (By the Air Passages).
 ધણે સાધારણ માર્ગ. સામાન્ય ઠંડી યા સલેખમ (Common cold) અને ના'ક અને ગળાનાં બીજાં કેટલાંક દરદો આજ માર્ગે પેવશ થાય છે.

દરેક વખતે જ્યારે એક ચેપ પામેલું માણસ બોલે છે, છીંક ખાય છે (Sneezes) યા હાંસે છે ત્યારે બીણાં ટીપાંઓનું એક ગ્રાપદું (Droplets of Moisture) ના'ક અને મોંઢાંમાંથી બહાર પડે છે, ગ્રાપટાનો ચેપ (Droplet Infection). જો મોંઢાં, ના'ક ને હવાઇ માર્ગોમાં જંતુઓ હાજર હશે તો આ ગ્રાપટાઓનાં છંટાવમાં જરૂર મોટા જગ્યામાં બેળાયલાં હશે અને કાંઈ બિચારાં નબળી તબિયતવાળાં (Susceptible) આગળ પાછળનાં (Vicinity) માં તેનો ચેપ જરૂર જ ઉડશે (Will infect).

હવાઇ માર્ગમાં દરદી જંતુઓ લઇ જનારં મોટું સાધણ ધુળ (Dust) છે !

૨. અગડેલા ખોરાક યા પાણી મારફતે પાચનક્રીયાના માર્ગોમાં (Indigestive Tract through Contaminated Food or Water).

૩. ચામડી વાટે (By the Skin). જ્યાં સુધી ચામડીમાં ભંગાણુ (Intact) નહીં હોય ત્યાં સુધી ચેપ સામે મોટો અટકાવ ઉભો છે (Barrier). ચીરા-ફાટ, કાપ ને છેલાઇ જવું ને જખમ (Chaffs, Cracks, Cuts, Abrasions, Wounds) જંતુઓને ખુલ્લો આવકાર આપે છે ને તેની સામે ખાસ અટકાવનાં સધળાં અસરકારક પગલાં લેવાની ફરજ પાડે છે (Precautions).

ચેપ અટકાવવા માટે પગલાં લેવાની જરૂર (Precautions which should be taken to prevent infection).

જંતુઓને પેદા ને પહેતાં પડતાં અટકાવવાનું કામ એક વાર તેઓ શરીરમાં દાખલ થઈ જાય પછી લડી બહાર કાઢવા કરતાં વધારે સારું છે (Prevention is better than cure!) આ કાર્ય પાર પાડવા માટે બનતા સુધી તેઓનાં વસવાટનાં સાધારણ ધામો દૂર કરવાં.

જંતુઓ બીણી, અંધારી, અંધાર, હવા વીનાની જગ્યાઓમાં ઉભા થઈ જાય છે, દોર ચલાવે છે ને માટેલાં બને છે. આ સમયસર ધમધોકાર સર્પિશ્વર તડકું ને ચોખી હવા દરેક વસવાટના ભાગ ને મુખ્ય કરીને બીમારના ઔરડામાં મોકલવું.

ધરની સુખશાંતીની હાલત સુધારવા:—

(a) સવળા કચરા નાંખવાના દબ્બાઓ (Dustbins) ને ઢાંકણ હોવાં જોઈએ.

(b) કચરો ને સડી ગયેલી ચીજો ઉંચકવાનો નીચમીત બંદોબસ્ત.

(c) શરીરમાંથી બહાર પડેલી મેળા-મળ-મુત્ર-ઉલટી વગેરે ચીજોની નીકાળ કરવાની સુધરેલી-છેલ્લી ઢાળની સગવડ રાખવી (Excretas Disposal). જે મળ-ઝાડા-પિશાબ દારી દેવાની જૂની રીતી હસતીમાં હોય તો પૂરતી માટીમાં ઢાંકવું ને વખતસર દૂર કરી તેને ઉંડાણમાં દાટવું.

બીજી રીતોએથી ચેપ શરીરમાં દાખલ થતો અટકાવી શકાય:—

૧. હવાની નળીમાં (By The air passages):—

(a) ઝાકુ વાળતાં જોડેલો બને તેટલો ઓછો કચરો ઉડે તેમ કરવું (Raise minimum dust).

(b) જે બચ્ચાંની આયાને સલામત થયો હોય તો ખાંસી આવતી હોય તો ના'ક આગળ પરદો બાંધવો (Mask-Yashmak) કે જેથી ચેપનાં વાદળાં (Droplet Infection) થી બચ્ચાંને તે બીમારી લાગુ પડે નહીં.

૨. પાચનકીયાના માર્ગથી (By Digestive Tract):—

(a) પાણી, દુધ ને બીજો ખોરાક ભરોસાદાર સાધનથી જ મેળવવો. પાણી ને દુધ સલામત બનાવવા તેને ઉકાળવા. બીજો ખોરાક બરાબર પકાવીને જ ઉપયોગમાં લેવો.

(b) ખાસ સ્વચ્છતા ખોરાક જાળવી રાખવા, તૈયાર કરવા ને તે ખવડાવવામાં જાળવવી ધણી જરૂરી છે, કચરા ને માંખોના કંદાળાથી બચાવવા બરાબર ઢાંકી રાખવો. આ માંખો પોતાની ગંદી ને મેળી રીતથી

ભયંકાર રોગને જન્મ આપે છે. સઘળાંઓએ અને ખાસ ખમુસ કરી નર્સોએ ખોરાકને અડવા પહેલાં પોતાના હાથો હાથેશાંજ ધોખને સાફ કરવા.

૩. ચામડીથી (By the Skin):—

(a) ભારે સ્વચ્છતા રાખવી.

(b) હાથ પર થતા ઘસાડા, કાપા-જખમ તરતજ સાફ પટીથી ઢાંકી નાંખવા, જે પોતે ગરમ કાપેલી હોયું જોખએ (Sterilized).

એક ચેપી દરદીથી પીડાતાં દરદીની સારવાર કરતાં રોગ યા ચેપને અટકાવવા માટે ખાસ સાવચેતીઓ

(Special Precautions to Prevent the Spread of Infection when nursing a Patient from an Infectious disease).

૧. જે બરાબર હલાયદા રાખવાની (Isolation), ઘર દરેક સગવડ હસતી ધરાવતી હોય તોજ ઘરમાં રહેવા દેવું, નહીં તો તેને ઉડતા દરદીની ખાસ ઇસપીટાલમાં ચેપ ઉડે નહીં તેની સંભાળ લેવા તરતજ લખ્મ જવું. કેટલાંક દરદીની જાણુ તરતજ શહેરના સત્તાવાળાઓને કરી દેવી પડે છે (Notified), અને એવાં દરદી “જાણુ કરવાનાં દરદી” (Notifiable) કહેવાય છે. કેસના અખત્યારમાં જે તબીબ હોય તેને ઘરમાં બધી પૂરતી સારવાર થઈ શકશે કે ને દરદીને હલાયદું રાખી શકાશે કે, તેનો બંદોબસ્ત થઈ શકશે કે તે નક્કી કરવાનું છે.

૨. બીજા વસવાટનાં ઓરડાઓથી હલાયદો એક ખાસ લાયક ઓરડો જેની સાથ જરૂરી છુટો સંડાસ (Lavatory) હોય તે દરદીને માટેજ મળે એ ધ્યાન રાખવું છે, પણ ઘણી વાર દરદીના પોતાના સુવાના ઓરડા શિવાય બીજા કમરાની જુદી સગવડ થઈ શકતી નથી. ઓરડો કેવળ જરૂરી સામાન શિવાય ખાલીજ હોવો જોઈએ. ચીજાં બધાં ઠોભળાં બહાર કાઢી મેલવાં. બહાર કાઢીને જંતુ રહીત બનાવવાં (Disinfect), નહીં તો તેને ઓરડામાંજ રાખી છેવટે સામટાંજ હાથ ધરવાં.

૩. શરૂઆતથીજ કમરાનાં બહારનાં બારણા ઉપર જંતુનાશક દવામાં બોળેલો એક પરડો યા ચાદર બાંધવાં ને તેનો નીચેનો છેડો જંતુનાશક દવાનાં વાસણમાં બીનાયલો રહે તેવો બંદોબસ્ત કરવો. એના વગર નહીં ચાલે એવું તો કાંઈજ નથી, પણ તે બે ગરજ સારે છે:—

(a) બીમારના ઓરડાની બહાર કચરો ઉડતો ને ફેલાતો (Scattering), અટકે છે.

(b) બીજાં રહેનારાં બીમારના ઓરડામાં ઘુસ્યા નહીં કરે તે પર અટકાવ મેલે છે. જ્યાં સુધી ચેપની ધાસતી રહેતી હોય ત્યાં સુધી તો માત્ર નર્સ, ડૉક્ટર અને બીજાં થોડાંજ અતલગનાં મુલાકાત લેનારાં (Visitors) ને દાખલ કરવાં.

૪. જ્યારે બીમારના ઓરડામાં નર્સ હોય ત્યારે તો તેણીએ ઢીલો-ઉકાળીને સાફ થાય તેવો હલકો ઝબ્બો પહેડવો. બહારની બાજુ ધ્યાન ખેંચનારી રાખવી ને તે એવી હોવી જોઈએ કે “ડ્યુટી” પર આવતાં તે પહેડતાં યા “ઑફ ડ્યુટી” પર જતાં કાઢી નાંખતાં તે બાજુ તેણીના અંદરના પોશાકને અડે નહી તેની સંભાળ રાખવી. જ્યારે તે પહેડ્યો નહીં હોય ત્યારે બારણા આગળ, પણ દરદીનાજ ઓરડામાં એક ખીલા પર ટાંગવો યા ખુરસી પર ઓળવવો અને બહારની બાજુજ ઉપર ને બહાર રહે તેમ તેની ઘડી વાળવી. તર્જીબ માટેબી એવોજ એક ઝબ્બો જુદો રાખવો.

૫. તર્જીબ ને નર્સને દરદીનો ઓરડો છોડવા અગાઉ હાથ ધોવા મોકલણ રાખવી જોઈએ. જો નળ નહી હોય તો એક મેજ જુદી દરવાજા નજીક રાખવી અને તે ઉપર એક પ્યાલો, એક જગ પાણીનું, સાણુ, નખનું બ્રશ, ટોલીયો અને હાથ પર નાંખવાનું જંતુનાશક “લોશન” રાખવું.

૬. ના'ક યા બીજાં પડખોથી ખરડાયલાં સઘળાં, રૂ, પટીઓ, ચીઠરાં, કાથા બધું અને ત્યાં સુધી ઓરડાના ઉડતા કચરા સાથ દરદીના ઓરડામાં તુરતાતુરતજ બાળી નાંખવા યા તરતજ બહાર લઈ જઈ તેનો નીકાલ કરવો.

૭. બીજાનામાંથી બધાં કપડાં, ચાદર, કમલ જંતુનાશક દવાની એક બાલકીમાં ઝીલવાં અને લગભગ ૧૨ કલાક સુધી તેમાંજ રાખી

નાંખવાં ને તે મુદત બાદ ધોઈને ગરમ કરવાં. જો કપડાંને કોઈ ધોળીની દુકાન (Laundry) માં મોકલવાં હોય તો તે અગાઉ જંતુનાશક દવામાં બોળી ૨૦ મીનીટ સુધી ઉકાળવા ને પછી સુકાં બનાવવાં. લોનડ્રી પરથી કહેવડાવવું કે તે ઉડતા રોગમાં વપડાયાં હતાં, પણ તેને આમ ખાસ સંભાળથી સાફ કરી મોકલ્યાં છે કે તેઓ રોગ ફેલાય નહીં તેનાં ચાંપટા ઘટતાં પગલાં લેય.

૮. દરદીથી દુર પણ એક ગીનડી જંતુનાશક દવાનાં પાણીથી ભરેલી રહેવાજ દેવી કે જેવી નર્સ દરદીનું કામ કરી રહી કે પોતાનાં હાથ બોળે. પછી ઘસી ઘસી (Scrubbing) સાફ કરે.

૯ દરદીએ વાપડેલી બધી ચીજો બીજાંથી છુટી રાખવી ફારી-કામ ને રૂપેરી દાગીના બાબુના રૂમમાં રાખવાં ને ત્યાં ધોવાં, પણ એવો જો કોઈ બીજો કમરો મળે નહીં તો સંભાળથી ધોઈ દરદીના ઓરડા-માંજ રાખવાં. કોઈબી કારણસર ગમે તે કરીનેબી રાંધણીમાં તો લઈ જવાંજ નહીં.

૧૦ જે બોરાક બીમારના ઓરડામાં લઈ જવામાં આવ્યો હોય ને તે તેણે નહીંબી ખાધો હોય ને પાછો વધ્યો હોય. તો તે બીજને કોઈને આખ્યા વગર બહાર લઈ જઈ બાળી નાંખવો.

૧૧. જ્યારે દરદી એપમાંથી નીકળે ત્યારે તેને એક ધુશલ આપવું, નવાં કપડાં પહેડાવવાં અને બીજા ઓરડામાં ખાલી કરવું.

જ્યારે દરદીને બાથ રૂમ-નહાવાના ઓરડામાં મોકલવાનું થાય ત્યારે નર્સ આ પ્રમાણે કરવું :—

(a) ધુશલ માટે જેબી ચીજોની જરૂર હોય તે બધી નહાવાનાં ઓરડામાં લઈ જવી. બીમારના ઓરડામાંની કોઈબી ચીજને હાથ લગાડવો નહીં,

(b) ગરમાગરમ પાણી મુકા.

(c) કપડાં ને સાફ ટોળીયાને ગરમ કરી રાખવાં.

(d) દરદીના કમરામાં જવું, પોતાનો ઝબ્બો પહેરી લેવો. દરદીને “બાથ” માટે ફ્રેસીંગ ગાઉન પહેરાવી તૈયાર કરો.

(દ) હવે દરદીને નહાવાના ઓરડામાં લઈ જવ ને બરાબર નહાવાની બધી સુચના ને સમજ આપો. બાલ બરાબર સાફ કરવા કહેવો, પૂશકળ સાબુ વાપડવાની, હાથ ને નખ ધસી ધસી સાફ કરવા કહેજો.

(ફ) ધુશલ પછી નવાં સાફ કપડાં બદલી અને પોતાના નવા ઓરડામાં લાવવો.

(ગ) નસે^૧ ત્યાર પછી નહાવાના ઓરડામાંથી ચેપવાળાં કપડાં એકઠાં કરવાં, જુના ઓરડાના ટોળીયાઓ સાથે તે ગરમ ફ્લાનેલ બધું મુકવું કે જે પાછળથી જંતુરહીત બનાવી શકાય (Disinfect). ત્યાર પછી આ ધુશલખાનું તેણીએ જંતુનાશક દવાથી ધોઈ કાઢવું. પોતાનો ઝબ્બોખી ખીમારના આગળાજ ઓરડામાં છોડી આવવો.

જો દરદીને નહાવાના ઓરડામાં નહીં લઈ જવાનો હોય તો તેને ખીજાનામાંજ ધુશલ આપવું. નવી સાફ કમલમાં રનાન કરાવવું, સાફ ઝબ્બો પહેડાવવો ને નવા ઓરડામાં લઈ જવો.

૧૨. છેવટનો દરદીના ઓરડાને જંતુરહીત બનાવવાનો પ્રયોગ (Terminal Disinfection of the Sick-room), આ કામ પૂરે ઠાવકાઈથી પહેલી તકે મજબૂર રીતે પૂર્ણ કરવું. બ્યારેખી બનતું હોય ત્યારે સ્થાનિક સુખશાંતીના અધીકારીઓની સહાયતા લેવી. જો તેમ નહીં બની શકતું હોય તો એ વેળા વાપડવાનું સહીથી ઉપયોગી યંત્ર (Apparatus) તે ફોર્મેલીનનું ફાણસ છે, જેમાંથી ફોર્મેલીનહાઈડ્રાઈડ બાષ્પો ધ્રુવે થાય છે. તેને એક ધાતુનાં પત્ર પર બઠકાં સામે સાવચેતીનાં પગલાં તરીકે મેળવામાં આવે છે. ઓરડો મોટો હોય તો એક કરતાં વધુ ફાણસની જરૂર પડશે.

નસે^૧ લેવાનાં પગલાં હયાં વર્ણવ્યાં છે:—

(a) નજવી ને સસ્તી ચીજોને તો બેધકક બાળી જ નાંખવી.

(b) કપડાં એક જંતુનાશક પાણીથી બરેલી બાલહી (Pail) માં નાંખવાં.

- (c) રકાખી-પ્યાણાં-કોરીકામ (Crockery) જે આસાનીથી ઉકાળીને સાફ કરી શકાય તે સઘળાં એક વાસણમાં મેળી બીમારના ઓરડામાંથી લઇ જઈ અરધા કલાક ઉકાળવાં.
- (d) જંતુનાશક દવામાં બોબેલુ એક પોતું લઈ (Duster) બધાં સરસામાનને ધસીને ધોઈ નાંખવાં.
- (e) ટળામ્મ-કમલ-ઉપરનો ચારસો (Eiderdown)-રંગ-માલીચા-કપડાં જે ઉકાળી નહીં શકાય યા તો જેમને જંતુનાશક દવામાં બોળાય નહીં-તુકસાન થાય તેમને ખુરસી યા બીજાના પર વખાતાં મેળવાં.
- (f) બધી કપાટો, ખાનાં ઉઘાડી નાંખવા અને અંદરની સઘળી ચીજો ઉઠાવી કાઢવી કે જેથી જંતુનાશક વાયુ તેમાંથી પેવશ થઈ તેમને સાફ કરી નાંખે.
- (g) બારીઓ ચપટ બંધ કરવી-બાંધેલી આગની જગ્યાઓ (Fireplaces) ને કાગળો દાખી બંધ કરી લેવી. અને દિવાલની-બારીની કાંઠાંથી ફાટ હોય (Crevices) તેનેથી એમજ કરવું. નકુચા-ચાવીની જગ્યા (Key-hole) બારણાંઓ ઢાંકી-મીઠગરાં-ફાટો બધું બંધ કરવું.
- (h) જ્યારે ઓરડો આમ પૂરો બંધાર લઇ ગયો કે ફાણસ સલગાવવામાં આવે છે. જે માણસ આમ સલગાવે છે તેને ઝપાટાબંધ ઓરડો છોડી જવો જોઈએ અને બારણાંને ચપટ બંધ કરી મોઢર મારવી જોઈએ. ઓરડો ૧૨ કલાક બંધ રહેવો જોઈએ.
- (i) જ્યારે ઓરડામાં પાછા જાય, ત્યારે પહેલું દાખલ થનારે પોતાનો દમ રૂંધવો (Hold the breath), બારીઓ પોખાર ઉઘાડી નાંખવી, આગની ચીમની બંધ કરતો

કાગળનો ડુબો ખોલી નાંખવો, ઓરડાને ત્યાર પછી બીજા ૧૨ કલાક આમ રહેવા દેવો.

(f) ઘરોમાં તો સર્વે બીજાનાં ત્યારપછી એક જાહેર ભટ્ટી (Disinfector) માં મોકલવામાં આવે છે. બહાર-ગામોમાં એક વાડ (Hedge) પર વખાતાં નાખવામાં આવે છે યા મેદાનમાં (Lawn) ઘાસ પર પાથરવામાં આવે છે અને કલાકો સુધી તેમ રહેવા દેવામાં આવે છે.

(h) પોતાની ફરજે પૂરી કરી નસે હવે પોતે તમામ સાફ ને જંતુરહીત બનવું જોઈએ (Disinfect herself) અને દરદીના બાબમાં જે ચોકાસી (Precautions) વર્ણવવામાં આવી હતી તેજ બધી તેનેજી લાગુ પડે છે.

એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે ચેપી રોગ સામે લડવાનો સૌથી સલામત ઉપાય એ છે કે વધતામાં વધતી ઘરસંસારી (Domestic) સ્વચ્છતા જાળવવી ને સાચું ને પાણીનો તો ધુમ ધાણુ કાઢી નાંખવો.

પ્રત્યક્ષ અંગત કામ (Practical Work).

૧. બધાં લોશનો બનાવવાની તાલીમ (Solutions).

૨. નસનો ઝબ્બો બનાવવો-બતાવવો; તે કેમ સફાઈથી પહેરવો ને જંતુ નહીં લાગે તેમ કેમ કાઢવો; એક ઉડતા રોગના દરદીની તે પેહેડી કેમ સારવાર કરવી.

૩. બાફ આપી સાફ કરવા ઓરડો કેમ તૈયાર કરવો.

ખાસ જાતનાં ઉડતાં દરદો (Specific Infectious Diseases).

આ મથાળાં હેઠળ ખાસ શોધાયલાં-જણાયલાં જંતુઓથી પેદા પડતાં દરદો સમાઈ જાય છે.

ડીપ્થીરીયા જે ડીપ્થીરીયા જંતુઓથી થાય છે.

ટાઇફોઇડ તાવ જે ટાઇફોઇડનાં „ „ „

ખડી-ક્ષય રોગ જે ટ્યુબરકલ „ „ „

ચેપની અસરો (Effects of Infection).

ઝેર ચઢવું (Toxæmia). શરીરની મુળરેશાઓ પર હલ્લો લાવતાં દરદ પેદા કરતાં જંતુઓ (Pathogenic Germs) વધવા માંડે છે (Multiply), ઝેર બનાવે છે, જે લોહીના ઝરામાં (Blood Stream) જાય છે અને ત્યાંથી સારાં શરીરમાં ફેલાય છે અને તે ઝેર “ટોક્ષીમીયા”ની ગંભીર હાલત પેદા કરે છે.

ચેપનું ઝેર (Septicæmia)—જંતુઓ પોતે જ્યાં ચેપ લાગુ પડ્યો હોય તેજ જગ્યામાં મુળરેશામાં જીવતા રહે या तो તેઓ લોહીમાં પોતે બેધોળા ફરતા રહે ને શરીરને નુકસાનકારક થઈ પડે તે હાલતને “સેપ્ટીક્ષીમીયા” કહેવામાં આવે છે. આ બે ઝેરી હાલતો વચ્ચે ફરક એ છે કે પહેલાં “ટોક્ષીમીયા”માં ખુદ જંતુઓ નહીં પણ માત્ર તેમનું ઝેર—“ટોક્ષીન”-બીયાંજ ખરાબી કરે છે, જ્યારે આ બીજી હાલતમાં ખુદ જંતુઓ પોતે ધારાં ને ધારાંમાં ફરી સીધું ગંભીર નુકસાન કરે છે. કાષ્ઠબી રીતે જંતુઓનાં બીયાંબી ઝેરી અસર કરે છે, થોડોઘણો વખત

રહી, જુદા જુદા જંતુઓની જુદી જુદી મુદત પછી, દરદીને બીમાર બનાવે છે અને ચોક્કસ ચીન્હો જેવાં કે, માથાનો દુખારો, તરસ, ભૂખનું જંતું રહેવું, સામાન્ય બેચેની (General Malaise) અને કાંઈ વાર ઉલટી પેદા કરે છે. તબીબની તપાસમાં નાડીની ઝડપ ને શરીરની ગરમી (Temperature) વધતી જણાશે.

આ ચીન્હો ભલે જુદાં જુદાં હોય, પણ દરેક ચેપી રોગમાં થોડાં યા વધતાં, પણ તેઓની શરૂઆતની હાજરી તો ધ્યાન ખેંચનારીજ છે. વધારામાં, દરેક પેદા કરનારાં દરેક જંતુઓની જુદી જુદી જાત પોત-પોતાનાં અમુક દરદોમાં ચોક્કસ જાતનાં ખાસ લક્ષણો (Symptoms and signs) પેદા કરે છે.

શરીર રક્ષણ સાધન (Defence Mechanism of the Body).

૧. જેમ જેમ અમુક દરદમાં તાવ (Fever) વધારે જણાય તો જાણવું કે તેતો ખુદ શરીરનું રક્ષણ કરનારું એક સાધન છે ને તે કેટલી હદે પોતાની સેવામાં બળવાન છે તે ખતાવે છે.

૨. આ લક્ષણનું ખીજું ખાંધકામ ખુદ લોહીમાં છે:—

(a) લોહીમાં બે જાતનાં ઉધેગી કણો યા અણુઓ છે (Corpuscles or Cells)—વાલ ને સફેદ. શરીરની મુળરેશાઓમાં આવતા જંતુઓના સર્વે હલ્લાઓને મારી હઠાવવાની ને તેઓ સામે રક્ષણ કરવાની સર્વે કર્મો હતુમનતાએ સફેદ કણોને (White Blood Corpuscles—W. B. C.) સોંપી છે. જ્યારે જ્યારેખી એવા જંતુઓના હુમલા સામે લડવાની જરૂર ઉભી થાય છે ત્યારે કુદરતીજ આ ધોળાં કણોની લોહીમાં સંખ્યા બહુજ વધી જાય છે.

(ક) જેમ ઝેરનાં બીયાં (Toxins) છે તેમ વળી તેની સામે લડનારાં “ઝેરના દૂશમનો” (Antitoxins) બી છે. બીજાબી દોરતો (Antibodies) રક્ષણના સીપાઈઓ તરીકે કાજર હોય છે. દાખલા તરીકે અમુક ઝેરને તોડવા માટે શરીર તેની સામે એક ખાસ જાતનું રક્ષણ બનાવે છે. ડીપ્ઠીરીયા સામે લડવા એક ડીપ્ઠીરીયા-“એન્ટીટોક્સીન” કાજર છે.

જેમ નામ બતાવે છે તેમ આ વિરૂદ્ધ-ઝેર યાને “એન્ટી-ટોક્સીન” અસલ ઝેર (Toxin) ને નિર્થક-અશક્ત-નકામું બનાવી દે છે (Neutralizes Toxins). બીજાં વિરૂદ્ધ ઝેરો બીજી જુદી જુદી રીતે કાર્ય કરે છે—એક વિરૂદ્ધ-ઝેર એટલું બળવાન છે કે તે તો ખુદ જંતુઓનો જ સાવ નાશ કરે છે. બીજું છે તે જંતુઓને પકડી તેઓનાં ધારેધારાંને સાથે જકડી લે છે (Collect in Clumps), આ જંતુર સાથ તેઓ ધણાં ફેલાઈ શકતાં નથી. બીજાં એક વિરૂદ્ધ-ઝેરનું કાર્ય એ છે કે તે જંતુઓને સફેદ કણોનાં પંજમાં ઘસડી લાવે છે કે જેઓ તેમને ભક્ષ કરી નાંખે છે.

ચેપનું ભવીષ્ય બને લડાયક ફોજોનાં સામાન્ય બળ ઉપર આધાર રાખે છે. જે રક્ષણ વધારે બળવાન હોય તો દરદી સાજો થાય છે. જે આ બચાવની સેના નબળી હોય છે તો તે કમનસીબ દરદી આ ચેપી હુમલા (Infection) નો ભોગ થઈ પડી મરણ પામે છે, જેવાં કે ડીપ્ઠીરીયા, ટાઇફોઇડ અને લોઆર ન્યુમેનીયા (ફેફસાંનાં મૂળરેશનો સોજો) છે. થોડાં જાહેલ દરદી (Less Virulent), જેવાં કે, ખડી-ક્ષય રોગ (Tuberculosis) માં તે લાંબો વખત રીઝ્યા કરશે યા જન્મ સુધીનો શીકાર રહેશે.

શરીરની મુક્તિ (Immunity).

જ્યારે મુળરેશમાં જંતુઓ દાખલ થવાને ક્ષતેહ પામે છે, ત્યારે બચાવનું સઘળું ટોપખાનું તેમની પર છોડવામાં આવે છે ! તેમને રહેવા

દેવા કે વધવા પુરસદ કે તક મળતીજ નથી! માણસ તે ખાસ દરદ સામને મુક્તિ (Immunity) ધરાવતો કહેવાય છે. પેલાં ખાસ જંતુઓ જે કાંઈ ખાસ દરદ પેદા કરતે તેમનું તેની સામે કાંઈ વળતુંજ નથી. એક વાર એક ખાસ ચેપી દરદના હુમલાનો શીકાર થઈ પડતાં તે રક્ષણના એટલા બધા મીત્રો પોતાની મુળરેશમાં જમા કરે છે કે બીજો હુમલો તેની પર કાર્યસાધક થઈ પડતોજ નથી, યાને જે તેને ડીપડીરીયા પહેલી વાર થયું હોય તો ફરી બીજી વાર સખત પ્રકારમાં થવાના સંભવો ઝાઝા નથી. આ મુક્તિની મુદત (Period of Immunity) જુદાં જુદાં દરદો માટે જુદી જુદી છે. ગોવરાં (Measles) નો એકજ હુમલો સારી જીંદગીનું રક્ષણ આપે છે (Immunes Life-Time). જ્યારે એથી ઉલટું જે સલખમ-સરદી (Influenza) નું ઘેલું લાગ્યુંની તો એક શીયાળામાં બે કરતાં બી વધુ હુમલા લાવે છે.

વધારેમાં વધારે લાંબી મુક્તિ મેળવવી એ આપણી નેમ ને ઇચ્છા હોવી જોઈએ અને અટકાવનું વૈદક શાસ્ત્ર (Preventive Medicine) આમ કૃત્રીમ મુક્તિ ધણા દરદોમાં મળે (Artificial Immunization) તેવું કરવાની શોધખોળમાં મઠી રહી છે. આવી મુક્તિ મેળવી આપનારી રસીઓ (Vaccine and Sera) બાબે વધારા (Supplement) વીભાગમાં વધુ વીવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

ચેપી દરદનો રાહ (Course of Infectious Disease).

ખાસ ચેપી દરદો (Specific Infectious Diseases) જુદા જુદા અમુક તબક્કા (Definite Stages) માંથી પસાર થાય છે:—

૧. ચેપનું દાખલ થવું (Infection). દરદી જંતુઓનું કાંઈ અમુક માર્ગ (Channel) શરીરમાં દાખલ થવું તે એ છે. જે સંજોગો એ જંતુઓની પ્રગટી અને વધને ઉપયોગી હોય તેનો લાભ લેવામાં આવે છે.

૨. ઉત્તરભાવ (Incubation). એક રોગ યા ચેપનાં જંતુઓનાં શરીરમાં દાખલ થવાના અને પહેલવહેલાં ચીન્હ યા લક્ષણના પ્રગટ થવા વચ્ચેના વખતને આ નામ મળ્યું છે. આ વખતની હદ જુદા જુદા દરદમાં ને વળી એકજ દરદનાં જુદાં જુદાં દરદીઓમાં હેરફેર રહે છે.

૩. હુમલો લાવવાનો તખ્તો (Invasion). જંતુઓ દાખલ થઇ પોષણ મેળવી જાણીતાં ચોક્કસ ચીન્હો (Symptoms) યા લક્ષણો જતાવે છે તે મુદત. આ તખ્તોની મુદતથી દરેક દરદમાં જુદી જુદી હોય છે. તે મુદત પરથી તો એક ડૉક્ટરને તે દરદ પારખી કાઢવામાં (Diagnosis) ચોક્કસ સહાયતા મળે છે. હુમલા દરમ્યાન ખાસ લક્ષણો કયાં હોય—(a) માથાનો સખત દુઃખારો; (b) લખલખાં-હંડી ભરાઇ આવવી (Rigors); (c) શરીરની ગરમીતું વધવું (Rise of Temperature); (d) સામાન્ય નજીબાઈ (General Feebleness); (e) તરસ (Thirst); (f) સુકા ઠરાવાળી જ્વાન (Dry Furred Tongue); (g) ઝડપી, ભરેલી નાડી (Rapid, Full Pulse); (h) વધેલો શ્વાસોશ્વાસ (Quickened Respiration); (i) કાઠ કાઠ વાર ઉલટી અને ઝાઝ (Vomiting and Diarrhoea).

૪. ભારે તાવ જે ઉંચે ટકા રહે છે તે મુદતને “ફાસ્ટીગિયમ” (Fastigium) કહેવામાં આવે છે અને ચાંદાવાળી તાવોમાં (Eruptive) ન્યાં સુકી ચાંદાં (Eruptions) રહે છે ત્યાં સુધી તાવખી ધમધમી રહે છે.

૫. સાબંધતાં જવાની મુદત (Defervescence). તાવ ઉતરવા માંડે છે અને રાખેતાની (Normal) હદે પૂગે છે. ઓચીંતી-ઝડપી (By crisis) ઉતરી જાય છે—એટલે થોડી ડીમરીઓ થોડી મીનીટો યા થોડાજ કલાકોમાં ઝડપી ઉતરી પડે છે યા તો એકાદ ડીમરી વારાફરતી થીમે થીમે ઓછી થતી જાય છે (By Lysis).

હિસતા દરદોનો કોઠો.

દરદ Disease.	ઉધરભાવનો વખત Incubation Period.	હુમલાની શરૂઆત Onset of Invasion Period. નીશાની ને લક્ષણ. (Signs and Symptoms).
૧. ચિકનપોક્ષ. (Chicken-pox)	૧૧ થી ૨૪ દહાડા ૧૨ થી ૧૫ દહાડા સાધારણ	ચાહાં (Rash) કોઈ કોઈ વખત સામાન્ય બેચેની (general malaise)
૨. ડીપ્થેરીયા. ગળાં પાકનો રોગ (Diphtheria)	૧ થી ૧૦ દહાડા, સામાન્ય ૨ થી ૪ દહાડા	ટૂંકા. ઘણું ખરું ઓચીતો નજર ચોરીને ગુપચુપ (Insidious). ગળામાં ખખડાટ (Sore-throat) ૧૦૧°-૧૦૩° ડીગ્રી તાવ
૩. જર્મન ચોરી. ગોવરૂં (German measles)	૧૦ થી ૨૧ દહાડા	ટૂંકા. નરમ-માથાનો ઘોંકા- આંખનો સોજો, બેચેની, થોડી તાવ
૪. ગોવરૂં (Measles)	૭ થી ૨૧ દિવસ, ઘણું ખરું ૬ થી ૧૭ દહાડા	ઓચીતો સળેખમ-હાંસી આંખ નાંકમાંથી પાણી (discharge) નાના સફેદ ઢાઢા (Spots) પાસા (gums) ને ગાલના (cheeks) અંદરના ભાગપર પીળો દિવસે
૫. ગાલપચોરીયાં (Mumps)	૧૨ થી ૨૬ દહાડા, સાધારણ ૧૮-૨૨ દિવસ	ગૂપચુપ આવવું (Insidious). સહેજ બેચેની-ડાયાંતી પછવાડે (Jaw) અને કાનની સામે (Ears) મરદ દરદીને છુપા ભાગમાં ગોળીઓ (Testes) સહે છે

TABLE OF INFECTIOUS DISEASES

ચાકાં Rash.	દરદીને હુલાયદા રાખવાની મુદત (Isolation Period for Patients).	સંબંધીઓને (Contacts) કેટલા દિવસ હુલા- યદા રાખવા (Qua- rantine Period)
ચાકાં પહેલેજ દહાડેથી દેખાવા માંડે છે. રસીથી લાલ દાણા જવદીથી ભરાઈ મોતી જેવા લાગે છે (Vesicles).	બધા પોપડા પડી જાય (Scabs fall out) ત્યાં સુધી ઘણું કરી રથી ૪ અઠવાડીયાં	૨૧ દીવસ
—	બધે ના'ક-ગળાની જંતુ તપાસ જો ગેરહાજરી બતાવે તો (Negative test)	૧૪ દીવસ નહીં તો તપાસમાં જંતુની ગેર હાજરી હોવી જોઈએ.
પહેલીજ નીશાની બીજે દીવસે દેખાવ દેછે. ખરાં ગોવસં કરતાં નાના.	ચાકાં દેખાવા પછી ૧૦ દહાડાં યા તાવ "નોરમલ" થયા પછી ૭ દીવસ	૨૧ દીવસ
ઘણું ખરું ૪ થે દહાડે. દાણા પહેલે તો નાના અને લાલ, પાછળથી અનીયમીત ને ચાંદ્ર જેવા (Blotchy).	૩ અઠવાડીયાં	૩ અઠવાડીયાં
—	સોજો ગયા પછી (Subsides) ૧ અઠવાડીક શરૂઆતથી ૩ અઠવાડીયાં	૨૬ દહાડાં

ઉક્તા રોગોનો કોડો—(ચાલુ).

રોગ Disease.	ઉપરભવનો વખત Incubation Period.	હુમલાની શરૂઆત Onset of Invasion Period. નીશાની ને લક્ષણ. (Signs and Symptoms).
૬. રાતો તાવ (Scarlet fever)	૧ થી ૭ દહાડા, સાધારણ રીતે ૩ દહાડા	ઑચીંતો હુમલો—ભારે તાવ, માથાનો દુખારો, ગળાનો ખખડાટ (Sore throat)
૭. કુકડીઓ ઠાંસો (Whooping cough)	૫ થી ૧૯ દહાડા, સાધારણ રીતે ૧૪ દહાડા	ગૂપચૂપ-ચોર હુમલો, ના'કનું ગળવું અને ઠાંસો ગુચમાં- અટકમાં વધતોજ જાય, રાત્રે તો બહુજ કંટાળો આપે છેવટે “ઉ-ઉ-ઉ-પ-પ” (whoop) પર આવી લાગે. ઠાંસો પછી તરતજ ઉલટીનું ગચકરું—એ ખાસ લક્ષણ

TABLE OF INFECTIOUS DISEASES-(Contd.)

ચાહાં Rash.	દરદીને હલાયદા રાખવાની મુદત (Isolation Period for Patients).	સંબંધીઓને (Contacts) કેટલા દિવસો હલા- યદા રાખવા (Qua- rantine Period).
પહેલા ૪૮ કલાકમાં ચહેરો લાલચોળ (flushed), મોંઢાંની ગોળાકાર શીકાશ (Circum oral pallor), નાના-નાના રાતા છાંટા શરીરમાં બધબધ દાખે તો જતા રહે.	૨ થી ૪ અઠવાડીયાં જો કો'ન ને ના'ક છુટી ગયાં હોય (discharge) તો તે તમામ સુક્કાં થાય ત્યાં સુધી.	૭ દીવસ
—	ખાંસીનું કુકડીયું બંધ થયાં પછી ૨ અઠવાડીયાં કોઈમાં જોકે ખાંસી ચાલુ રહે તો બી બીજી નીશાની થી ચેપ રહીત બહાર પાડે.	૩ અઠવાડીયાં

૧. સાબં થવાની હાલત (Convalescence) તે મુદત કે જેમાં દરદી તમામ જ સારું થયલું જાહેર થાય છે.

જાહેર સુખશાંતિ સમાજવાળા ચેપી રોગનો ફેલાવો
અટકાવવા જે પગલાંઓ ભરે છે.

(Measures Taken by the Public Health Authorities
to prevent the Spread of Infectious Diseases in U. K.).

ખાતમી આપવા વિષે (Notification), મોટે ભાગે ચેપી રોગો થાય તેવાજ તે બાબે સત્તાવાળાઓને ખાતમી આપી દેવાનાં હુકમો છે. શહેરના સુખશાંતીના સ્થાનિક તબીબને (Local Health Officer) કોઈપણ ચેપી રોગની તરત ખાતમી આપી દેવાની ફરજ પડે તેના વડાની છે, પણ તે મોટે ભાગે જીમારનો તબીબ ફરજ બજાવે છે.

અલાયદી ચેપી હોસ્પિટલો (Isolation Hospitals) ચેપી રોગના દરદીઓને અલાયદા રાખી ખાસ સારવાર કરવાની આ જુદી હોસ્પિટલો છે. હયાં જે સગવડોમાં દરદીને અલાયદા રાખી શકાય છે તેવી ઘરમાં કરવી કઠંગી યા અશક્ય થઈ પડે છે.

અલાયદા રાખવાની છાવણી (Quarantine), કોઈ ચેપી રોગવાળાં દરદીઓ સાથે સંબંધ રાખનારાંઓને વધતી-ઓછી ખાસ મુદત સુધી જે અલાયદાં તપાસ હેઠળ રાખવાની રીત છે તેને “ક્યોરનટીન” કહેવામાં આવે છે.

ખેપીયાઓ (Carriers).

કોઈ ખાસ ચેપી દરદીના ફેલાવા (Spread) માં મુખ્ય ભાગ બજાવનારાંઓ તરીકે આ ખેપીયાઓ વિષે વધુ જણાવવામાં આવશે. આ તે જાતનાં માણસો છે કે જેઓ જો કે હિડતાં જંતુઓ પોતે ખીજમાં

એવ ઉઠાવવા લાઈ જાય છે તો પણ તેઓ પોતે તો ખુદ આ દરેકના હુમલાથી બચી જાય છે.

દાખલા તરીકે (Examples):—(a) ડીપકીરીયાના બેપીયાઓ જેઓ પોતાનાં ગળાંમાં આ દરેકનાં એટલાં બધાં જંતુઓ છુપાવી લઈ જાય છે કે જેઓ બીજાને તે બીમારી ધારાંઓ યા વાદળાંનાં (Droplet Infection) મારફતે આપે છે તો જે કે તેઓ પોતે તો સાબ્ણ-તાબ્ણ દીસે છે ! તેઓનાં ગળાંમાં રૂનું પુમકું દાખી તેમાંનાં જંતુઓ તપાસતાં આ રોગનાં ખાસ જંતુઓનાં ધારેધારાં માલમ પડે છે.

(b) આંતરીયા તાવ (Enteric Carrier) નાં બેપીયા. લોકમાં ઘણીવાર સાધારણ રીતે મળી આવે છે, જેઓ મોટે ભાગે પોતે આ દરેકના હુમલામાંથી પસાર થઈ ચૂકાં હોય છે. તેઓનાં ઝાડા ને પિશાબ હજીબી એ દરેકનાં જંતુઓથી ભરાયલી હોય છે. ટાઇફોઇડ તાવનાં ઘણાં ઉપદ્રવો (Out-breaks) ગટરોથી (Sewage)—બગડેલા પાણી (Contaminated water) સાથે સંબંધ ધરાવતા માલમ પડ્યા છે. કેટલાક હુમલાઓમાં પકડાયું છે કે રાંધનારાંઓ તરીકે બેપીયાઓ રહ્યાં હતાં ને તેઓએ અજાણે પોતાના શિકારોને તેઓના ખોરાક વાટે ઝેર પૂરું પાડ્યું હતું !

ઉડતા દરેકનાં બીમારોની સારવારમાં રાખવી જોઈતી સંભાળના નીચે (Outline of Nursing Care required in all Cases of Infectious Diseases).

ચેપનો ફેલાવો અટકાવવા માટે રાખવી જોઈતી સાવચેતી. (Precautions taken to prevent the Spread of Infection)

(a) કાયદામાં જ્યાંબી જોઈતી હોય ત્યાં ઉડતાં દરેક થયાની તરત સત્તાવાળાઓને માહિતી આપવી.

- (b) દરદીને ઘરમાં યા ખાસ ધરખીટાલમાં પણ તમામ જીવંત રાખી સારવાર કરવી.
- (c) દુકાન પર કપડાં જંતુનાશક કરવા (Disinfection) માટે મોકલવાં ને તેની હકીકત ખૂલી લખી તેના વડાઓને જાણાવી દેવી.
- (d) ચાલુ ને છેવટની આગળ દર્શાવેલી જંતુનાશક કરવાની ક્રિયાઓ.
- (e) ખાસ દાખલાઓમાંજ મૂલાકાત લેનારાઓને (Visitors) આવવાં દેવાં.

દરદીની આસપાસ સુખશાંતીની બધી સગવડો સાચવવી. દરદીને બીજાનામાં સંપૂર્ણ આશાએશ ને રાહત આપવી. દરદીની અંગત સગવડો, તેની બધી દૂખની ફરીયાદો (Symptoms), કેસમાં થતા બીજા આડકત્રા ફાળુઓ (Complications) પર તાકીદનું દીલસોઝ પૂરતું લક્ષ આપવું.

હવાઓ અને ખાસ ઉપચારો બાબેના ડૉક્ટરના બધા હુકમો બળ લાવવા.

ખોરાક બહુજ હલકો જોઈએ, કારણ ઝેરી તાવોમાં પહેલી ખરાબ અસર જૂખ મરી જવાની અને પાચનક્રીયા (Digestion) બગડી જવાની હોય છે. પૂશકળ પીવાનું આપવું કે જેથી તરસ મટે અને બહાર કાઢી નાંખનારા અવયવો (Excretory Organs)ની મદદથી શરીરમાંથી જેટલું અને તેટલું જરૂર બહાર કાઢી નાંખી શકાય.

હિડતાં ખાસ થેપી દરદો (Specific Infectious Diseases)

અઝમડા (Chicken-Pox).— આ દરદ ધણુંજ જોખમલયુ ને પ્રાણહાતક નથી, આઠાં દેખાવાનાં શરૂ થાય તેની ૨૪ કલાક અગાઉથી

યા પોપડા (Crusts, scabs) છુટા પડે-ખરી જાય ત્યાંસુધી તે ઉડતું દરદ છે.

ઉછરભાવની મુદત—૧૧ થી ૨૪ દીવસની. હુમલાનો વખત ટૂંકો, પહેલેજ દહાડે ચાકાં (Rash) દેખાવા માંડે છે, નાના-લાલ દાણા, જલદીથી પાણી ભરાઈ મોતી (Pearlets Vesicles) જેવા દેખાય છે. પછી પાણીની જગ્યા પર લે છે (Pustules) અને પાછળથી તેથી સુકાક જમ પોપડા બંધાય છે (Scabs). તેઓ શરીર, ચહેરા અને માથાં પર, જ્યારે થોડાજ હાથ-પગ પર દેખાય છે. પ્રગટી તો હલકી ને નરમ છે, પણ દરદી પાછળ સંભાળ તો લેવીજ જોઈએ, તેને અલાયદું રાખવું જોઈએ, અને પોપડા ખરી જાય ત્યાં સુધી ચેપ ઉડવાની ધાસતી રહે છે અને તેટલાં તેમને અલાયદોજ રાખવો જોઈએ.

ખાસ સારવારની સંભાળ (Special nursing care). એમાં કીડ (Itching) મારી નાંખે છે અને દરદી કીડથી આગ્રેજ બની ધવડતાં-ધવડતાં મોટાં ખાડા (Scarring) પાડવાની અને બીજાં ચામડીના ચેપનાં દરદો ઉમેરવાની આશનાઈ નહીં કરે તે સમાવવું. હોંબલશના જસતનાં ખપાટીયાં (Corrugated Cardboards Splints) હાથને બાંધવાં યા તો સન (Lint) નાં મોજાં બનાવી તે પહેડાવી આ ભયનો અટકાવ કરવો. કોઇવાર સોડા બાષ્પકારબોનેટ પાણીમાં નાંખવાથી યા તો હેઝેલીન-ટૅનીન વગેરે કીડ દાખી દેનારા મલમો વાપડવાથીબી વળ મટી જાય છે.

જ્યાં સુધી બધા પોપડા ઉખડી-ખરી જાય ત્યાં સુધી દરદીને અલાયદુંજ રાખવું.

ગળાંપાકનો રોગ-ડીપ્થેરીયા-(Diphtheria). દરદી સાથ સંબંધ (Contact) રાખવાથી, દરદીનો દમ પોતાનાં દમમાં લેવાથી, ચુસી-કોટી કરવાથી, બગડેલાં પ્યાલાં, ચમચા યા દૂધ મારફતે જતુંઓ પેવશ થાય છે. એમાંથી ખેપીયાઓ પોતાનાં મોંઢાંમાં ભારોભાર જતુંઓ ધરાવી ફરતાં પડે છે અને બીજાંઓને સીધાંજ ધારાં યા વાદળાંરૂપે (Droplet Infection) ચેપ ઉરાડે છે, યા તો દૂધમાં સડો દાખલ કરે છે.

શરીરમાં ઉછેરાવા (Incubation) ની મુદત ૧ થી ૧૦ દિવસની છે.

હુમલો લાવવાની મુદત ટૂંકી છે. ગળાંમાં ખખડાટ થઈ આવે છે (Sore-throat), ના'ક ગળે છે, શ્વાસોશ્વાસ ખોખડો (Hoarse) અને ગળાંની ગાંઠો (Glands) સૂજે છે (Enlargement) અને તપાસતાં તેની પર હાથ મેળતાં દરદ પેદા થાય છે (Tender).

ગળાંની અંદરની ગાંઠો (Tonsils) યા નરમ ટાળવાં (Soft palate) ઉપર એક ભૂરા રંગનું અંતરપડ (Membrane) છવાઈ જાય છે.

ગળાંપાકના હુમલામાં બહેતર છે કે દરદીને તપાસવા એક તખીઅને ખોલાવી મંગાવવો, કારણ જો વહેલી ડીપ્ઠીરીયા સામેની રસી (Anti-Diphtheritic Serum) મૂકાવી દીધી હોય તો ખીમારીની ફરિયાદો ઘણે ભાગે મટી જાય છે અને એક બચભરેલું દરદ હાથથી જતું (Complicating) અટકી જાય છે. જો કે જતુંઓ મોટે ભાગે ગળાં પરજ હુમલો લાવે છે, આ ખીમારીનો એક એવોખી પ્રકાર (Type) છે જેમાં પહેલી અસર ના'ક પર થાય છે અને ના'કનું ગળવું સાથી મોટી નીશાની રહે છે.

કેસનો અગાડો (Complications). દમનું રૂંધાઈ જવું (Asphyxia); હૃદયનું બંધ થવું (Heart Failure); લકવો (Paralysis); શ્વાસની નળીનો સોજો (Bronchitis); અને ફેફસાંનો સોજો (Pneumonia).

ખાસ સારવારની સંભાળ (Special Nursing Care).

૧. નસે પોતે મોંઢાં પર મઝમઝનો પરડો (Gauze Mask) અને ખાસ બંધ કાચના ચશ્માં (Goggles) પહેડવા કે જેથી તેણીનાં ગળાં-ના'ક યા આંખ પર ચેપનાં જતું ઉડે નહીં (Droplet Infection).

૨. દરદીને ખીછાનામાં સંપૂર્ણ આશાએશ આપવી. શાંત ચતું (Flat) યાતો એક યા બીજી બાજુ પરજ પડી રહેવું, માથું ને ખભાં નીચાં જ રાખવાં (Low) કે જેથી અને તેટલું વધુ લોહી હૃદયને જ મળે.

દરદીને પોતાને ધોવા કે ખાવા વટીક દેવું નહીં. જે જગ્યા યા બાજુ વટીક બદલવી હોય તો દરદીને નાજીકાધથી ઊંચકીને જ તેમ કરવું. જે દરદીને દમ લેવામાં મૂશ્કેળી માલમ પડે તો છાતી પર હુમલો આવતો અટકાવવા બીજા વધુ તકીઆઓની મદદ આપવી. જે તુરતા-તુરત વધુ તકીઆઓની જરૂર નહીં હોય તો જ્યારે સાજું થતાં તે બીજાનામાં ખેસવા માંગે ત્યારે જ વધારે તકીઆની મદદ આપવી.

૩. ચીન્હો-લક્ષણો નીશાનીઓ ઘણીજ સંભાળથી તપાસવાં. તે ઉપરથી વધારે અગાડાઓ (Complications)ની ચેતવણી મળે છે:—

(a) દમમાં મૂશ્કેલી (Difficulty in breathing).

(b) નાડીની અનીયમીતતા (Irregularity in Pulse).

(c) ખોરાકનું મોંઢાંમાંથી પછવાડેથી શ્વાસની નળીને બદલે ના'કમાં (Regurgitation of food) જવું, સાજ થવાનાં બીજાં યા ત્રીજાં અઢવાડીયાંમાં બનવા પામે છે, આ લકવા (Paralysis)ની કદાચ પહેલી નીશાની છે.

૪. ખોરાક. જ્યારે ગળાંમાં સોજો હોય. ગળવું દરદમંદ લાગે, ત્યારે દરદી નરમ ખોરાક જેવાં કે, કસ્ટર્ડ-જેલીજ આસાનીથી લેઇ શકે છે. બધાં ચેપી દરદો માફક હયાંબી પૂશકળ પ્રવાહી પીવા આપવું.

જ્યાં સુધી ગળાં ને ના'કની બે જંતુઓની તપાસ (Bacteriological Examinations) નકારમાં (In the Negative) આવે ત્યાં સુધી અલાયદુંજ રાખવું જરૂરી છે.

ખાસ ઉપચાર (Special Treatment) શ્વાસોશ્વાસની નળીમાં કાણું પાડવાનું, વહાડકાપ (Tracheotomy) કરવાની ને શ્વાસોશ્વાસના સામાન્ય માર્ગમાં લંગાણું પડ્યાથી (Obstruction) આ ખાસ માર્ગે હવા ફેફસાંમાં મોકળી શરીરનું કાર્ય જરૂરી રાખવાની જરૂર પડે છે ને તરતજ કોઇ શસ્ત્રવધદની જરૂર પડે છે.

દરદનાં હુમલા સામને મૂક્તિ મેળવી આપવી— (Immunisation)ની રીતી ખાસ કરીને ઘણી ફત્તેહમંદ માલમ પડી

છે. ઘણું ગીચ રહેકાણું ને લત્તાઓમાં વસતાં ઘણું નાનાં બાળકો માટે આ રીઠીની ખાસ ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે. ન્યારે આ સુષ્યાઓ (Injections) લેવામાં આવે ત્યારે બાળકકું સારી તનદુરસ્તીમાં હોવું જોઈએ. દર એક સૂધ્યો મૂકાવવા પછી બીજાનામાં ૨૪ કલાક આશાએશ લેવી જોઈએ.

જખમમાં ઝેરી જંતુના પેશવાથી થતી રથાનીક ગંભીર બીમારી (Erysipelas). ચેપની જગ્યા (Site) ચેહરા પરના એક જખમ હોય છે. જંતુ જે કે ચેહરા પરના જખમ પરજ કાંઈ ખેસી રહેતું નથી ! ને તો કોઈની લંગાણુ યા કાપ (Cut યા abrasion) યા છોલાઈ જવામાંથી અંદર દાખલ થાય છે. પછી તે ઈંદ્રો ગમે તેવાં નાનાં કાંચ નહીં હોય !

ઉછરવાની મુદત—૩ થી ૭ દહાડા.

તાવ જલદીથી ચઢી જાય છે. હુમલાની શરૂઆત ઠંડીનાં લખલખાં (Rigors)—ધૂજરી, માથાનો દૂખાવો યા ઉલટીથી થાય છે. કોઈ ગંભીર બીમારીમાં તો દરદી લવારી—અકારીએ ચઢે છે (Delirious) ! જખમની આસપાસની ચામડી લાલ બને છે, સૂજી આવે છે, નરમ, લીસી થઈ જાય છે, ચળકતી થાય છે—દરદના ઘટકા ભરે છે. ફેલાતી કીનારી આગળ એક બંને તરફને છુટાં પાડનારી લીટી ઉગી નીકળે છે (Well-defined line of demarcation). ફેફ્ફયા ઉઠે છે (Blisters). સોજો અને તાવ બંને સાધારણ રીતે ૧૦ દીવસમાં મટી જાય છે.

ખાસ સારવારની સંભાળ. દરદ બહુજ વધી નહીં જાય—આગળ નહીં ફેલાય તે પર લક્ષ રાખવું. જે નર્સનાં પોતાના હાથ પર કાંઈખી—નાનોખી ઘસાડો, કાપ યા જખમ હોય તો તેણીએ હુરગીજ આ બીમારીમાં સારવાર કરવીજ નહી.

જે ચેપી રોગની વધતી જતી છુટી પાડતી સીમા ચેહરા પર હોય તો ગળવું (Swallowing) અને ખાસ લેવું બંને મુશકીલ બને છે, પણ દરદીને બીજાનામાં અદેલાવવાથી દરદીને જરા સગવડ મળે છે.

જ્યાં સુધી ચાહાંની નીશાની તદ્દનજ ગુમ થઇ જાય નહીં ત્યાં સુધી દરદીને હલાયદુંજ રાખવું. છોલટાં ખરી જવા સુધી આમજ રાખવું (peeling). નવી શોધાયલી “સલ્ફોનેમાઇડ ગ્રુપ” (Sulphonamide Group)ની દવાઓ આ બીમારીમાં ઘણી ફત્તેહમંદી સાથે અજમાવવામાં આવી છે.

સૂખી (લાલ ચાહાંવાળી) તાવ (Scarlet fever). આ બીમારીથી પીડાતા દરદીમાં ના’ક, ગળાં ને કા’નના વહેવામાં (discharges) દરદનું ઝેર હોય છે. ખેપીયાઓબી દરદ ફેલાવે છે. દૂધમાં કપડાંઆ યા દરદીની બીજી ચીજો (Fomites)માંથી જંતુઓ ફેલાવે છે. ઉછરવાની મુદત ૧ થી ૭ દિવસની હોય છે.

હુમલો આવ્યોતો, ગળાંમાં ખખડાટ (Sore throat), માથાંનો દૂખાવો, ધૂંજરી યા લખલખાં (Shivering) યા ઉઝડી. શુભ નડા-ઘટ ઉપસેલાં લાલ ડાઘાઓથી ભરાઇ ગઇ હોય છે, આનો દેખાવ જાણે રડોખેરીના દાણાં જેવો લાગે છે ને તેથી આ શુભને “રડોખેરી જખાન” (Strawberry tongue) કહે છે.

ચાહાં નાના-ચલકતાં-લાલ ડાઘામાં હોય છે, જે બીજાં દિવસથી ગરદન અને છાતી પર થઇ સારાં બદન પર ઝડપથી ફેલાઈ જાય છે. દરદીનો દેખાવ “બધો લાલમલાલ” થઇ જાય છે ને તેથી આ તાવને સૂખી તાવ કહે છે. આખો ચહેરો તો લાલ હોય છે, પણ મોંઢાંનાં ગોખલાની આસપાસનો એક ભાગ શીઝીફ્યુ માલમ પડે છે (Circum oral Pallor).

તાવ જલદીથી ઉપર ચઢે છે ને ઉપરની ઉપરજ રહે છે ને જેમ જેમ ચાંદા ગૂમ થતાં જાય છે તેમ તેમ તાવ પણ નીચે ઉતરતી જાય છે. લગભગ ૭ મે દિવસથી ચામડી પર ભૂરા રંગનાં છોલટાં (branny scales) યા ભૂસાં જેવાં ભીંગડાં ખરી પડવા માંડે છે (To peel).

બગાડાઓ (Complications). સાથી સાધારણ કા’નના સોજા (Inflammation of the Middle Ear) અને યુરડાના

સોજ (Inflammation of the Kidneys) છે. એમાં વળી સંધીવા (Rheumatism), હૃદયનું દરદ અને ધુમકાંચો (Abscesses) છે.

ખાસ સારવારની સંભાળ:—

૧. સરદી (Chill) તપાસવી, તે ગુરૂના સોજનું મૂળ છે.
 ૨. રોજીંદી પિશાબના જથ્થા (Output) નો માપ રાખવો ને નોંધ લેવી.
 ૩. રોજીંદી તપાસ માટે પિશાબનો એક નમુનો રાખવો.
 ૪. પહેલવહેલા કા'નના દુખારાની નોંધ રાખવી.
- હવાયદા રાખવાની મુદત. ૨ થી ૪ અઠવાડીયા.

ગોવરૂં (Measles). ધારાં-વાદળાં રૂદીથી ચેપ ગળાં, ના'ક, અને આંખની ગલરીટ (Discharge from Throat Nose and Eyes) થી બગડતી (Contaminated) ચીજો વાટે જંતુઓ દાખલ થાય છે. સાથી ચેપી મુદત આઠાં બહાર દેખાય તેની તરતની અગાઉનીજ છે.

ઉછરવાની મુદત—૭ થી ૨૧ દીવસ.

હુમલાની મુદત ૩ થી ૫ દીવસની છે. પહેલાં સખત સરદીનાં લક્ષણની નીશાનીઓ માલમ પડે છે. આંખમાં પાણી, તાવ ૧૦૨° ડીગ્રી ફેરનહાઈટ થાય છે.

આઠાં, પહેલાં તો ખાલવાળાં (Blotchy), ચોથે દીવસે કપાળ, કા'નની પછવાડે, અને ત્યાર પછીનાં દીવસોમાં શરીર પર ને પગ-હાથ ઉપર, ઘટ લાલથી ગુલાબી સુધી એનો રંગ, શીક્ષાં પડતાં જાય છે (Fades), ભૂરાં યા પીળાં.

દરદ જલદીથી સારું પડતું જાય છે, તાવ ધીમે ધીમે છોડે છે.

હવાયદાં રાખવાની મુદત ૩ અઠવાડીયાંની.

અગાડા (Complications). (૧) આંખ ને કા'નના સોજ (Inflammations). કા'નનાં દુખાવાની કાંઈથી ફરિયાદ તરતજ તબીબને જણાવી દેવી.

(૨) શ્વાસની નળીનો સોજો ને ફેફસાંનો વરમ (Bronchitis and Pneumonia). આ બે ગંભીર બગાડાઓ ગોવરાંને બચ્ચાંઓનું એક સર્વેથી ધાસતીભયું દરદ બનાવે છે.

સરદી અટકાવવા પર બહુજ લક્ષ આપવું. જે બચ્ચાંની રસીની પીચકારી (Serum) પર સારવાર થતી હોય તો આ બગાડ થવાના સંભવો ઘણા ઓછા રહે છે.

ખાસ સારવારની સંભાળ. ૧. હવાની સારી અવરજવરવાળા, ગરમ ઓરડામાં દરદીને બીજાનામાં રાખવું. જ્યાં સુધી એક અઠવાડિયું સુધી તાવ સામાન્ય યા “Normal” થાય ત્યાં સુધી આજ સારવાર ચાલુ રાખવી, જ્યારે બેસવાની રજા મળે ત્યારે પણ આ ગરમ ઓરડો છોડી જવો નહીં, દહાડાઓ પછી ધરતી બહાર જવાની રજા મળે તોખી યોગ્ય પડતા વખતેજ બહાર જવું. કાંઈમી કરીને સરદી જે ન્યુમોનીયા તરફ દોડાવે છે તે અટકાવવાની સઘળી કોશિશ કરવી.

૨. દરદના આગળ તબક્કાઓમાં દરદીની આંખોથી રોશની સામે ટકી શકાશે નહીં. બીજાનું તેથી એવી રીતે ગોઠવવું કે સીધી રોશની આંખો પર આવે નહીં. કોઈ વાર તો ઓરડાને અંધારોખી કરવો પડે છે.

આંખને ૫૩ યા પાણી રેડતી અટકાવવા બૉરેશીક લોશનથી ઘોલી (આ લોશન બનાવવાની રીત એ છે કે ૧ પાઇન્ટ ગરમ પાણીમાં એક ચમચી ભોરીક આશીડ નાંખવી.) પાણીની ગરમી ૧૦૦ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ હોવી જોઈએ.

ખોરાક—પહેલાં તો પ્રવાહીજ પણ જરા બીમારની ભૂખ સુધરતાં તેને હલકો ખોરાક આપવો.

જર્મન ઓરી (German Measles). આમાં એક પીડાતાં દરદી સાથના સીધા સંબંધથી ચેપ પેદા થાય છે. ઉછરવાની મુદત ૧૦ થી ૨૧ દિનની રહે છે. હુમલો આવવાની મુદત દૂંકી છે, અને ચાહાં સૂખ તાવ કરતાં મોટાં છે, પણ સાધારણ-પાહાં ગોવરાં કરતાં નાનાં છે. પહેલેથીજ મોટે ભાગે રોગમાં આ ચાહાં દેખાવ દે છે, થોડી

તાવ રહે છે, જીવને ચેન પડતી નથી, માથાનો દુખાવો, ગરદન અકડી જાય છે, અને ગળાંની ગાંઠો સુજી આવે છે (Enlargement).

કદાચજ બગાડા થાય છે, જેમાં મૂખ્ય ગરદનની ને ગળાંની ગાંઠો બહુજ સુજે છે ને અકરશાટ (દરદ) મારે છે

જો કે દરદતું જોર હલકું રહે છે તોખી દરદીને ગરમ જ રાખવું, બીજાનાંમાંજ અટકાવવું, જ્યારે તાવ જતી રહે ત્યારે જરા છુટ આપવી. ચામડીની કીડ ને વવ સોડા બાષ્પકારબોનેટનાં “લોશન” થીજ મટાડવી. (આગળુંજ પ્રમાણ) યા તો ૧ ટંકા કારબોલીકવાળું “લોશન” વાપડવું.

હલાયદા રાખવાની મુદત આઠાં દેખાયા પછી ૧૦ દીવસની છે, ત્યારથી તે તાવ નોરમલ થયાને એક અઠવાડીઉં પૂરું થાય તેટલી છે.

કુકડીયા ખાંસી (Whooping-Cough). સામાન્ય રીતે ધારા-વાદળી ચેપની રીતે વધુ ફેલાય છે, કદાચજ દરદીની બીજીચીજો (Fomites) તે લાવે છે. ધણાં નાનાં બાળકો (Infants)માં આ બીમારી ધણીજ ભયભરેલી છે, કારણ કે તેમાં ધણા ગંભીર બગાડાઓ નીકળી આવે છે. આ દરદીઓને શરૂઆતથી હલાયદાં પાડવામાં આવે છે. તે ખાંસી તમામજ બંધ થયાંને બે અઠવાડીયાં પૂરાં થાય ત્યાં સુધી યા તો જો “વુડુપ”-કુકડયું ચાલુજ રહેતું હોય તો પછી જ્યાં સુધી તખીબ જાહેર કરે કે હવે જોખમ નથી ત્યાં સુધી જીવંજ રાખવાં.

ઉછરવાની મુદત ૫ થી ૧૮ દીવસની છે.

હુમલો આવવાની મુદત બહુ ધીમી છે. પહેલાં તો ઠાંસા સાથની સહેજ સરદી (Catarrh) પછી હવાની નળીનો સોજો (Bronchitis) અને લગભગ ૧૦ દીવસ પછી સાદી ખાંસી “કુકડીયા” (Whoop) માં બદલાય છે. જ્યારેખી આવી તાણ (Spasm) યા “શીટ” આવે છે, ત્યારે શ્વાસ લેવાની મૂશકેલી લાગે છે, ચહેરો ઝરદ મારી જાય છે. મોઢાંમાંથી ઘટ થુક (Thick Sputum) બહાર પડે છે (Expectorated) અને સાથે સાથે ઉલટી થમ આવે છે. આ ધણુંજ દરદમંદ

ચીન્હ થઇ પડે છે (Distressing Symptom). કાષ્ઠ વેળા તો આવી કાસ દાહત એટલી બધી વધી જાય કે ખવડાવવાનાં પોષણ (Nutrition) પર પણ ઘણી ગંભીર અસર થાય. દરદ લગભગ ૬ અઠવાડીયાં ઉભરેલું રહે છે.

અગાડા (Complications). ઉલટી, ઉપધુ (Convulsions) ને ફેફસાંનો વરમ (Pneumonia).

ખાસ શિક્ષણની સંભાળ. ૧. ગરમ, સારા દવાની અવર-જવરવાળા કમરામાં ઇલાજ થવો જોઈએ, સરદી ને તાવ હોય તેટલાં તો ખીછાનુંજ ભણું.

૨. થોડું થોડું પણ ઘડી ઘડી દૂધનું ખાવાનું આપવું અને ખાંસીનાં હુમલા થઇ રહ્યા પછી તરત એક ખોરાક આપી દીધો હોય તો તે પચી જવાના સંભવ વધી જાય છે.

૩. જે ખવડાવે તાણુ યા ઉપધુ થતું હોય (Convulsions) તેને ૧૦૦° ડીગ્રી ફેરનહામટની ગરમીવાળાં પાણીનું ધુસલ આપવું.

૪. સારી થવાની મુદત લાંબી રહે છે. જ્યારે હુકમ મળે ત્યારે ખવડાવે ભલે ખદાર લઇ જવામાં આવે, પણ ઠંડી યા સરદી નહીં લાગી જાય તેની ખાસ સંભાળ રાખવી.

ગાલપચોરીયાં (Mumps). જંતુઓ થુંકની ગાંઠો ઉપર હુમલો કરે છે ને થુંક-લખ (Saliva) માં મોટે ભાગે મળે છે. ધારા-વાદળાંના ચેપથી ફેલાય છે, અગડેલાં પાણી પીવાનાં વાસ્તવ્યો, ચમચા કાંટાથી પેદા પડે છે.

ઉછરવાની મુદત ૧૨ થી ૨૬ દહાઠાની છે.

હુમલો ગૂપ્તરૂપે ચોર રીતે (Insidious) આવે છે. માથાનો દુખાવો, તાવમાં થાંડો વધારો, જ્યાં સોજ આવ્યા હોય (Swellings) તેની નજદીકની ગરદન બકડી જાય (Stiffness) અને નીચલાં જડ-ખાંનાં ખૂણા આગળ (Angle) પછવાડેથી અને કા'નની સામે ઘટકા

(tenderness) ભરાય છે. સોજો વધે છે ને ફેલાય છે તે એટલે સુધી કે કોઈ વાર તો મોંદુંબી ઉંઘાડી શકાતું નથી.

અગાડા—કેટલીકવાર બીજી ગાંઠો ચેપમાં સપડાય છે. નસો મુખ્ય કરી મરદ દરદીના પેટનાં નીચેના ભાગમાં કાંઈબી સોજા યા દરદ ઉભરી નીકળે તો ડૉક્ટરને તરત “રીપોર્ટ” કરવો.

આસ સારવારની સંભાળ. ૧. ચહેરાની બીજી યા સામી બાજુ દરદ ફેલાય નહીં તેની સંભાળ રાખવી.

૨. બધાં સુધી તાવ તમામ નીચે ઉતરે નહીં ત્યાં સુધી બીમારને બીજાનામાંજ રખવું.

૩. ઘડી ઘડી કાગળા (Mouth washes) કરાવવા.

૪. ખોરાક દષ્ટિ દેતો ગળી જવાય તેવો હલકો ને નરમ જોઈએ—કસટડા, જેલી અને એવા અરધા પ્રવાહી—અરધા સંગીન. જે ખોરાકમાં તેજા (Acid) આવે તે યુકં હંમેશાં વધારે છે. જે ગાંઠો પર ગરમ શેક યા ઠંડાં પોતાં મૂક્યાં હોય તો તેમના ઝટકારથી દરદ અટકી જાય છે.

હવાયદાંપણાંની મુદત સોજા ગુમ થવા પછી એક અઢવાડીઉં તો જરૂર લંબાવવી જોઈએ.

ઈન્ફ્લુએન્ઝા (Influenza) ધારાં—વાદળાં ચેપથી અને નાક ને ગળાંમાંથી નીકળતા “ડીસચાર્જ” (Discharges) માંથીબી પેદા પડે છે.

હુમલાની શરૂઆત ઓચીંતી છે. તાવમાં એકદમ ચઢાવો આવે છે, માથાંનો સખત દુખાવો, પીઠમાં દરદ, સંધીવા માફક સાંધામાં દરદ, સખત સંદીની અસર અને સામાન્ય અત્યંત નબળાઈ.

દરદ ઘણુંજ ચેપી છે અને તાવને નીચે પડવાને ત્રણ દિવસ થઈ રહ્યા આદળ તેને બીજા સાથ ભેળાવા દેવો જોઈએ.

મોટા અગાડો ને મોટી બીહીક ફેફસાંનાં વરમની છે. આ સળગસર તાવ તમામજ જતી રહે ત્યાં સુધી તેને સારી હવાની અવર-જવરવાળા, ગરમ ઓરડામાં બીજાનામાંજ રહેવા દેવો. ધીમે ધીમે સાજું થવાય છે

ને જીવને તમામજ સાડું લાગે તોજ ને ત્યારેજ સાધારણ જીંદગીમાં કામે જવા દેવું.

ક્ષય રોગ (Tuberculosis). એ જાતનાં જંતુઓ એ જુદા જુદા પ્રકારનાં દરદો જનાવરો (Bovine) અને માણસો (Human)માં પેદા કરે છે. પહેલી જાત અગરેલાં દૂધ જે દરદી ગાયો આપે છે તેમાંથી પેદા પડે છે અને માણસમાં મોંઢાં અને પાચનક્રીયાના માર્ગો વાટે પેવશ થાય છે. તે આંતરડાં, ગુરદા, ફૂફા, બેગ્ગ ને જ્ઞાનરજ્જુ, હાડકાં અને શરીરની જુદી જુદી ગાંઠો પર ગલખો કરે છે. માણસાઇ પ્રકાર ગળાં, ફેફસાંનો ખહી (Phthisis)નાં દરદ માટે આભારી છે. અને ધારાં યા વાદળાંપે ચેપ પકડે છે. જંતુઓ મરવા પહેલાં બધી ચીજો સાથે જખરી લડત ચલાવે છે (Resisting) અને કચરામાં લાંબો વખત જીવી શકે છે. થુંકથી ખરડયલી ચીજોમાંથી તેઓ એ માસ સુધી નીબી શકે છે. માત્ર ઉકાળવાથી યા જાળવાથી તેઓ નાશ પામે છે.

સરકારના દુધ બનાવવાના અને વેચવાના સખત કાનુનેથી (વીલાયતમાંજ સમજવું) જનાવરોનાં મૂળમાંથી (Bovine origin) ઉત્પન્ન થતા ક્ષય રોગ (Tuberculosis)માં બહુ ઘટાડો થઈ ગયો છે, જ્યારે આજનાં હવા-ઉજાસવાળાં ઘરો અને સુખશાંતિની બાબદમાં વધતાં જતાં જ્ઞાન અને જાગૃતીથી માણસમાં ખહીનો રોગળી ઓછો થઇ ગયો છે. (આ સોનેરી ચિત્ર માત્ર વીલાયતનેજ લાગુ પડે છે હો !)

ક્ષય રોગ કાંઇ વંશપરમપરા (Hereditary) નથી, પણ ક્ષય રોગથી પીડાતાં માઆપનાં ગચ્ચાંઓમાં જન્મસિદ્ધ નબળાઇ હોવાથી (Inherent weakness) યાને આંધોજ નબળો હોવાથી આ જંતુઓને ખેડી ખાવાને ઘણું ઉમદા ખાતર ને ક્ષેત્ર મળે છે (Soil for). માણસની પોતાની સામાન્ય તબિયત જે સારી હોય તો રોગ પેદા થવાના સંભવો ને સંજોગો ઘણા કમતી થઈ જાય છે. સુખશાંતિના નીચમો, પૂરતી હવાની આવજવ, રોશનીવાળાં ઘરોનો વસવાટ, સૂચ ને ગરમી, ગલટર-ગટરનો પાકો બંદોબસ્ત (Proper draining) એ બધાં દરદને નસાડવાનાં હથિયારો છે !

ફેફસાંનો ખડી (Pulmonary Tuberculosis-Phthisis)

ફેફસાંનાં વરમ, ફેફસાંનાં પડ યા ઢાંકણના સોજન (Pleurisy), કુકડી યા ખાંસી (Whooping-Cough) અને ગોવરાં પછી જડ ધાલે છે. તે જૂનું (Chronic) દરદ છે ને ધીમો-ગૂપ-ચૂપ-ચોર હૂમલો આણે છે. પહેલાં તો સૂકો ઠાંસો (Dry Cough), પાછલથી તેમાં થુંક યા લખ (Sputum) એ પહેલી નીશાની ગણાય છે. જૂખનું જતું રહેવું, વજનનું ઘટવું, જરાજરામાં જ્યાદા થાક લાગવી, (Undue tiredness), રાતના સખત પરસેવા (Night Sweats), સાંજને વખતે ચઢતી તાવ એ બધી જોખમતી નીશાનીઓ છે.

ખગાડા—(૧) ફેફસાંમાં લોહીનું વાસણ ફાટી જાય ને લોહી મૂળરેશાનાં કોઈ ખાડામાં (Cavity) ભરાઈ જાય ને ત્યાંથી લોહી ખાંસતાં થુંકમાં સાવ બેળાયતું યા છુટું મોંઢાં વાટે બહાર નીકળે છે (Hæmoptysis). થુંક જરાબી લોહીથી ખરડાયેલી યા રંગવાળી માલમ પડે (Sanious or tinged with blood-streaks) કે તરતજ ડોક્ટરને દેખાડવી.

(૨) અવાઈ લેવાઈ-લૂટાઈ-પાટનું ખનવું (Extreme wasting).

ખાસ સારવારની સંભાળ. ખાસ અગત્યની ચીજ દરદી માટે ખુશ્લી, સોજી હવા છે. બહારજ સૂવું ને વાસો કરવો, દાખલા તરીકે દિવાલ વગરનાં છાપડાંઓમાં બહાર યા ઘરનાં વરન્ડા ઉપર. મોટા શહેરોમાં જો તેમ ખનવું અશક્ય હોયની તો દરદીને ઓરડો સાવ હવાયદો જોઈએ, સૂકો ને ઉજ્જસવાળો હોવો જોઈએ, ખનતાં સુધી ભોંયતળાંયે કે જ્યાંથી દરદી ચાલીને કે લટાર મારીને કે ઉંચકીને સારી ઉંઘાડી હવા દમમાં લઈ શકે ! ખારીઓ પોહોળી-પોખાળ ઉંઘાડીજ રાખવી—સવારે યા રાત્રીના વખતે—પરદા-પૂરદીને વચ્ચે માથું મારવા દેવા નહીં ! જો હવા સીધી દીલ પર આવતી હોય તોજ ઘટતા પરદા (Screens) તે આજી ખસેડી અટકાવ કરવો.

દરદીને ફેલાવો થતો અટકાવવા નીચલી સાવચેતી રાખવી:—

જમીન-ભોંય ચકચકતી, પાલીશ કીધેલી ને તે પર મીણિયા જેવું કપડું પાંથરેલું હોવું જોઈએ (Linoleum). રોજ સાચું ને પાણીથી સાફ કરવી જોઈએ. કચરો સંતાડે (Harbouring dust) એવી કોઈની ચીજ ઓરડામાં રાખવી નહીં. કચરો વાળવા (Dusting) રાખેલું ભીનું પોતું (Damp duster) ઉપયોગ પછી રોજ ઉકાળીને સાફ કરવું (Boiled). થુંક તો ભય-ચેપનું મુખ્ય સાધન (Source) છે. તેને તો સદા 'અર્' આળીજ નાંખવું. તેને જીનું કપડાં યા એક કાગળનાં રમાલમાં ઝીલવું જે તરતજ આળી નખાય તો સાફ યા તો ખાસ થુંક-વાની આટલી (Sputum flask) વાપડવી ને ઘડી ઘડી ખાલી કરવી. તેમાંની થુંકનો બરાબર નાશ કરવો અને આટલીને જંતુનાશક પાણીથી ધોઈ કાઢવી

દરદી પૂશકળ લખ કાઢે તો પછી તેનું મોંદું એક જીનું કપડાં કે નરમ કાગળના ટુકડા (Swab)થી ઝૂછી નાંખવું ને તે કટકો તરત આળી નાંખવો. રમાલ તો વાપડવાજ નહીં.

આ વાત યાદ રાખવી કે દરદીના દમની હવા સાચું માણસ પોતાના દમમાં લેય યા તો બીમારને ચૂમી કરે, બોકી લે તેથી બહુજ ભયભરેલું છે, કારણ દરદીનો આવાજ માગે ચેપ ને ફેલાવો ભારી છે. આ બીના ખુદ દરદીનાં ભેગ પર હસાવવી કે અગ્નિ જેવા બેદરકારીથી તે પોતાના બીગ વહાળાંઓ કે માત્રેને સપડાવે નહીં. દરદીનાં કારી-કામ-ચમચા-છુરી-કાંટા છુટાંજ રાંખવાં, ખાસ રાખેલાં ખાલાંમાંજ બોળવા ને રોજ કમમાંકમ એકીવાર તો ગરમ પાણી ને સોડાખારથી સાફ કરવાં

ખોરાક પૂશકળ જોઈએ, તાકાત આપનારો અને જલદી પચી જાય એવો (Wholesome and easily digested) જોઈએ. જેટલું માગે ને પચે તેટલું દુધ આપવું. ન માગે તોથી તે વધારે લેવાની ફરજ પાડવી. દરદીની ભૂખ તો ઘણીજ ઓછી રહે છે, તેથી ભારે શ્રમ ખેચીને તેનાં ભોજન (Meals), ઘણાં ખાવા ગમે-મન લાવે (Attractive) તેવાં બનાવવાં, જાતજાતનાં ને ભાતભાતનાં વાણી (Variety of dishes)

ઉમેરવાં ને તે પીરસવા પહેલાં ધ્યાન ખેંચે તેમ શોભીતી રીતે ગોઠવીને લાવવાં. દરદીની રકાળી ઉપર વધેલો યા નહીં અડેલોગી ખોરાક અચે તે તરતજ ખાળીજ નાખવો. દરદીને બહારની જીંદગી (Out-door life) શુભરવા ઉત્તેજન આપવું, કેટલી કસરત આપવી તેની તુતવોલીક સુચના તખીય પાસથી લઈ લેવી ને વફાદારીથી અમલમાં મેળવી. જો દરદીને તે કરતાં જરાયો થાક લાગે ની તો તે તરતજ અટકાવી દેવી. દરદીનો રોજીદો તમામ કાર્યક્રમ અગાઉથી તૈયાર કરી રાખવો કે વખતસર ભેજન મળે, વખતસર આગળ-પાછળ આશાએશ મળે ને કસરત કરવાનો પૂરતો અવકાશ રહે. દહાડામાં બે વાર-સવારે-રાત્રે તાવ જોવી ને નકશામાં નોંધી લેવી ૧૦૦° ડીગ્રી ફેરનહાઇટની જરાયો ઉપર તાવ ગઇતી તો દરદીને તરત બીજાનામાં સુવાડી દેવો. ધીમે ધીમે પાછી કસરત આપવી. આ ઘણુંજ ઇચ્છવાન્તેગ છે કે ક્ષય રોગનાં દરદીઓ થોડા મ સખી કાઠ જાણીતી સેનેટેરીયમમાં દાખલ થાય. આવાં ખાતાંઓ સારી હવા ખવા લાયક જગ્યામાં આવેલાં હોય છે. જો કે દરદીનાં પોતાનાં ઘરમાં સાફ પસંદ કરવાન્તેગ વાતાવરણ ને સગવડો મળતી હોય તોયો આવા ખાતાંઓની વૈદક ઇલાજો-સારવાર, ચાંપતી ને નજદીકની ડૉક્ટરોની ચોંપ-નજર-દેખરેખ તેને પોતાની થુંક તરતજ જતુંરહીત અનાવવા, પોતાને ગમતો-રૂચતો ખોરાક પસંદ કરવામાં, પોતાના લાલ ને પેશા ને સગવડને માફક આવતી જીંદગીની જૂગતી ભોગવવા અને બોજાંઓથી કાતીલ રોગનાં ચેપ દુર રાખવા તેને શીક્ષણ નો મળશેજ, જે તમામ અમૂલ્ય થમ પડશે.

ફેફસાંનાં મૂળરેશાનો સોજો (Lobar-Pneumonia) ઘણું જતુંઓમાંની એકાદ-બે ખાસ જાતને આભારી છે. તે “ન્યુમોકોકકશ” ને “સ્ટ્રેપ્ટોકોકકશ” નામની બે જાત છે. તે દરદીઓમાં આ જાતો ખાસ કરીને મળે છે, કે જેઓનું શરીરનું રક્ષણ (Resistance), ગધર્ધવિક્રીત્રાં (Over-work), બૂખમરા (Under-feeding) યા તો રૂતુની યા ઠંડીની ગેરમહેરયાની (Inclemency or exposure) થી ટેવાઇ ગયલું હોય છે. હુમલો ઓચીંતો હોય છે, પણ તેમાં એક ધ્યાન ખેંચનારી (Characteristic) બીના એ છે કે એક ઠંડીનાં સખત

લખણખાંથી તાવ ચઢવા માંડે છે. આ સલફોનેમાઇડ દવાઓના ગ્રુપખા (Group of Sulphonamide drugs) ના સોનેરી જમાનાની આગળ આ દરદ એક જ ટૂંકો રાહ (Course) પકડતું હતું, લાભકારક દાખલાઓમાં લગભગ દસમે દહાડે ખરો કટોકટીનો વખત (Crisis) ઘણી જ ઝડપી રીતે સામે થવાનો (recovery) વખત આવે છે. હવે આ માર્ગમાં ભારે ફેર પડી ગયો છે છતાંમી સંભાળપૂર્વક-ચોપવંતી સારવારની જરૂરીઆત કાંઈ ઓછી થઈ નથી! ખુદ ફેફસું પોતાનું રાખેતાનું કાર્ય કરવા પાછું શક્તિમાન થવા લાંબો વખત લે છે.

માત્ર ખાંસીજ શ્વાસોશ્વાસની કીયાની કાંઈ એકલી નીશાની નથી. સાથે સાથે જોરથી હમનું ચાલવું, જાતીમાં દરદ, હૃદયનું એચીંતું બેસી જવું (Heart-failure), ઉંઘનું ગુમ થવું (Sleeplessness) અને લવારી-ગકારી (Delirium) થઈ આવે છે. મોંઢાં-હોડોની આસપાસ રસીના પુદ્લા (Vesicles) ઉભરી નીકળે છે, તેને Herpes કહે છે. આ ઘણીવાર વેદનાભર્યો બગાડો છે. થુંક લોહીથી ખરડાયેલી (Blood-stained) ઘણી જ ચીકટ (Tenacious) પડે છે ને તે દેખાવમાં લોઢાંની જાંટજાંટવાળી (Rusty) હોય છે.

ખાસ સારવારની સંભાળ. દુખભયાં લક્ષણો (Distressing Symptoms) દૂર કરવાની, દરદીને આરામ આપવાની અને તેનાં હૃદયને ટકાવી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. હૃદયને પૂરી આશાએશ તો મળી શકતી જ નથી તો તેને બીજાનામાં રાખી બનતી આશાએશ આપવી. કોઈબી હીલ્તચાલ ઓછામાં ઓછી રાખવી કે જેથી હૃદય પરનો બોળો (Strain) ઘણો જ ઓછો થઈ જાય. દરદીને જેવી રીતે લેટવાથી વધતામાં વધતી સગવડ મળે તેવી રીતે તેને સૂવાડવો, પણ જો શ્વાસ લેવાનું ઘણું જ મૂશકીલ હોય (Embarrassed) ત્યાં સિવાય ચતુંજ-ખીઠ પર (Flat) સુતું કે જેથી ઉબાલુ-કટિબંધનું દબાણ (Gravity) હૃદયનું કાર્ય વધારવા વધુ જોશ (Force) વાપડે નહી. ઓરડો વધતામાં વધતી સાફ હવા લાવ-લઈ જાય કરી શકે તેવો હોવો જોઈએ કે જેથી દમ લેવાની સગવડ

મળે, દરદીને પૂરતાં ગરમ કપડાં આપવા, ફ્લાનલનું “ન્યુમોનીયા-જેકેટ”, ગામગીતાં કપડાંથી બનાવેલું, પહેડાવવું ને ગરમ પાણીની બાટલી ઓની પૂરતી મદદ આપવી.

મોંઢાંની ખાસ સારવાર થવી જોઈએ, કારણ તેની અંદર જલદી ઠરા બાઝે છે (Furred) અને શક્તિ અને છે. રસીવાળા મોંઢાં પરના ફેફસાઓને (Blisters-Vesicles) ને કાંઈ પાઉડર છાંટી શક્કાજ રાખવા; પણ જો મોંઢાંનાં ખૂણાંમાં બે હોઠ વચ્ચે થયાં હોય તો શક્કા રહેવું બહુ મુશ્કેલી છે ને ત્યાં ભૂકી નહીં, પણ કાંઈ ચીકણો મલમ જોઈએ. દરદીની સગવડ પર વીચારવંત ચોંપ રાખીને ઉંઘ વધારવાની કોશિશ કરવી જોઈએ, ઓરડાની શાંતિ ને ચૂપકીદી વધારવી ને ઉશ્કેરાટ-જાળળ દૂર રાખવી જોઈએ. બેચેની મટાડવા-ઉંઘ વધારવા ડોક્ટર સુવાની દવાઈ (Hypnotics या Soporific) આપે છે. દરદીને શાંત કરી તેની સગવડ વધારી એવી દવાઈઓ આપવી.

તાવ તમામ જતી રહે ત્યાં સુધી ખોરાકમાં તો બધી પ્રવાહીજ આપવી. અને તેટલું પાણી આપવું. મેવાના મીઠા કરેલા રસો બહુ ફાયદાકારક છે. દરદીનેખી તે રૂચે છે. એવી ટૂંકી બીમારીમાં નક્કર (Solid) ખોરાક તો પચી શકે નહીં ને આપવોખી નહીં.

ખાસ ઉપચારો (Special Treatment), એમાં:—

૧. સલફોનેમાઇડ ઝુમખાની દવાઈઓ. જો આ દવા ફરમાવવામાં આવી હોય તો નર્સે ખસુસ જાણવું ને યાદ રાખવું જોઈએ કે નીમકતો યા મીઠાને બુલાખ (Saline Aperients), ઈડાં, કાંદા યા પેઆમ એવાં દરદીઓને કદીખી આપવાં નહીં.

૨. ગરમ શેક (કંઓલીનના) ફેફસાંનાં પરમા યા ઢાંકણનાં ભાગમાંનાં દરદ ઉપર.

૩. શ્વાસોશ્વાસને મદદ કરવા ઓક્ષીજન હવા. આ હવાને ઉપોગ દીન પર દીન ઘણો સાધારણ થતો જાય છે. ધાસતીમાંથી બચવાના નહીં પણ એક સાળ કરવાના ઉપાય તરીકે તે વાપરેવો.

દર ચાર કલાકે તાવ નોંધતો નકશો રાખવો અને તાવ નીચે પડ્યા પછીથી તે ચાલુજ રાખવો. જ્યારે તબીબ તેની ખાસ જરૂર નહીજ અતાવે ત્યારેજ બંધ કરવો. જો તાવ ફરી વધવા માંડે તો જાણવું કે ફેફસાંનાં દાખલામાં (Pleural Cavity) પડ (Pleurisy) થવા માંડ્યું છે. ન્યુમોન્યામાં આ ગંભીર બગાડો છે. હૃદયની ખરી હાલત અતાવવા નાડીનું પ્રમાણ ઘણું ઉપયોગી છે, જ્યારે શ્વાસોશ્વાસનું પ્રમાણ ઑક્સીજનની જરૂરીયાત અતારી આપે છે.

સાગ્ન થવાની હાલત ઘણી જલદીથી આવી જાય છે, પણ દરદીની આગળી છાંદગીમાં પાછો તેને ઘણીજ દેખરેખ રાખીને ધીમે સાસે દાખલ કરવો કે જેથી તેની તબિયતનાં સુધારામાં જરાખી ખલલ પોહોંચે નહીં.

શ્વાસની નળી ને ફેફસાંનાં અણુઓનો સોજો (Broncho-Pneumonia). આ કાંઈ ખાસ ચેપી દરદ નથી. પણ તે ફેફસાંનાં મૂળ-રેશાના વરમ (Lobar Pneumonia) ને એટલો અધો મળતો આવે છે કે તેને આજ વીલાગમાં આમેજ કરવામાં આવ્યો છે. ઉપરની શ્વાસની નળીનો સોજો નીચેની ફેફસાંની મૂળરેશામાં ઉતરે છે તેને લીધે થાય છે. “સાનકાર્ધીશ” માફક આ ખીમારીમાંખી દરદીઓ યા તો ઘણી નાની વયનાં યા તો યુઠાં હોય છે. તે કોષખી ખીજાં દરદના છેવટના બગાડા તરીકે કોષખી ઉભરના ખીમાર પર હલ્લો કરે છે. ઇનફ્યુએનજા, ગોવરાં ને કુકડીયા ખાંસીમાં છેવટમાં આ દરદ ઉભરી નીકળે છે (Complication).

ખાસ સારવારની સંભાળ લેખાર-ન્યુમોનીયાની જેવીજ છે; એટલે ખીજાનામાં સંપૂર્ણ આશાએશ, ગરમાવો, તાજ હવા, પૂરતાં પ્રવાહી પીણા, જંગળ ને ચીરહાટમાંથી રાહત. આ ખીમારીનો રાહ ઉપલાં કરતાં વધારે લાંબો છે અને ઓચીંતો છેડો આવતો નથી. સારા કેસોમાં તાવ-નાડી-શ્વાસ ધીમે ધીમે નીચે પડી રાખેતાનાં નીચમીત બને છે. આમાં દરદીને ધીમે ધીમે સાજું થવાનું છે, કારણ લાંખી ખીમારીથી દરદીની હાલત બહુ નખાણ ગયલી (Exhausted) ને નખળી છે.

વહાડકાપનાં બીમારોની સારવાર (Surgical Nursing).

સામાન્ય નીચમમાં તો વહાડકાપના કેસોની સારવાર બીજા દરેક બીમારોની હોય છે તેવીજ છે. આ દરદીની એવી રીતે સારવાર કરવી જોઈએ છે કે જેથી તેની સાગ્ર થવાની સઘળી શક્તિઓ તેને સંપૂર્ણ ફત્તેહ અપાવે. તેમાં—

૧. સારા સુખશાંતીના સંજોગોમાં બીજાનામાં આશાએશ.

૨. બગડેલા ભાગોની સંપૂર્ણ આશાએશ. દાખલા તરીકે:—

(a) એક તૂટેલા હાડકાંને બપાટીયાંઆથી (Splints) બાંધી હાલવા—ચાલવા વગર ઠંભ બનાવવું.

(b) સામાન્ય ખોરાકમાં ભારે ફેરફાર કરી હોજરીને ફરજિયાત આશાએશ આપવી.

૩. દરદને રૂચનો ખોરાક. પ્રવાહી (Fluid) યા હલકો ખોરાક ફરમાવવો જે દરદીની સઘળી જરૂરીયાતો (Needs) પૂરી પાડતો હોય.

૪. કુદરતી હાજતો પર નજર. કાંઈબી અજબઅ જેવું યા અપવાદ જેવું લાગે (Abnormal) તો નસે તે તરત નોંધી લઈ તબીબની બાજુમાં લાવવું, જેવું કે દેખાવમાં ફરક, ઝાડા-પિશાબના દર, રીતી, જથ્થામાં ફરક.

૫. હુકમ મુજબ દવાઓ આપવી અને ખાસ ઉપચારો તબીબે ફરમાવ્યા હોય તે બજા લાવવા.

૬. રોજીદો નકશો રાખવો અને એક કરતાં વધુ વખત તાવ-નાડી-શ્વાસ નોંધી રાખવા.

વહાડકાપની સારવારમાં ઓરબી ચીજો જરૂરી છે:—

૧. જખમની સંભાળ.
૨. વહાડકાપ સાથ જોડાયેલી કામની ફરજો.

જખમો ને તેમની સંભાળ (Wounds and their Care).

શરીરની મૂળરેશાઓના ચાલુ પ્રભાવ (Continuity) માં ભંગાણુ તે જખમ છે. આ જખમ જાણી જોઇને કરવામાં આવે, જેમકે એક વહાડકાપમાં (Operation) યા તો એતેફાકાન-એક દૈવયોગે-અકસ-માતમાં (Accidental). કોઇથી દાખલામાં જંડરી છે કે આ જખમ જલદીથી રૂઝ આવવો જોઇએ (Heal) અને તેનો જે ડાઘ (Scar) રહી જાય તે ઓછામાં ઓછી ખોડખાંપણુ (Deformity) યતાવતો હોય.

નવી મૂળરેશાઓ ને લોહીની શીરાઓની વધથી જખમ રૂઝાય છે. તેઓ તૂટેલા ભાગનું ભંગાણુ ગોઠા જોડી દે છે આથી ચામડીનું અસલ જોડાણુ પાછું આવે છે (Continuity).

રૂઝ કોઇ વાર (a) પહેલાંજ જોડાણુ (Primary Union) યાને પહેલાંજ ધારવા મુજબ-પહેલી ધારણાથી (First Intention) આવે છે. જ્યારે જખમની બંને બાજુની ખુદ કીનારીઓ (Borders) ને નુકસાન થયું નથી (Undamaged), એપ લાગો નથી, અને એક એકને ચોંટાડી શકાય છે (Brought into close Approximation), યાને બાજુ બાજુમાં લાવી શકાય છે કે જેથી સમારકામને અડચણુ આવતી નથી:તેવાદાખલામાં યા તો વળી (b) બીજા દાખલામાં વચ્ચે રપુકામની માટી નાંખીને (Granulation) બીજી ધારણાથી-(Second Intention) એમ બંને બાજુઓની કીનારીને ઇજા થયેલી હોવાથી સાથે લાવી શકાય નહીં. આ રીતમાં નાશ પામેલી મૂળરેશા જે ખાલી ભંગાણુ (Space) મૂકી જાય છે તે જગ્યા-ખાડો (Scar tissue) પોષકાની મૂળરેશાથી ભરવાનો ઇશિદો છે. આ જરા મહેનતની લાંબી રીતી છે ને એમાં જે પોષકો (Scar) પેડો ખાડો પૂરે છે તે પહેલાનાં કરતાં વધારે લાંબો

રહે છે. પહેલી રીતીની નીચફગતાનું મુખ્ય કારણ એ છે કે ૫૩ પેદા કરનારાં જંતુઓ વચ્ચેથી મોટી જગ્યા ખોદી ખાઈ ગયાં છે.

જખમ ચેપી થાય (Infection of wound) તેમાં માત્ર રૂઝાવવામાં હીલ થાય છે એટલુંજ નહીં, પણ તેથી એક જાતનું ગંભીર ઝેર (Toxaemia) પેદા પડે છે, જે ખીયાંઓ મૂળરેશામાં વધી લોહીમાં ફરી ફેલાવે છે યા તો ખૂદ જંતુઓ પોતે લોહી મારફતે બધેબધે એક ઝેર ફેલાવે છે (Septicaemia) યા તો ખાસ દરદો પેદા કરે છે, જેવાંકે ઍરીસીપેલાઝ, ટેટેનસ અને હવાથી મૂળરેશાનો નાશ (Erysipelas, tetanus and gas gangrene).

જખમમાં જંતુઓ પેદા થવાં દેવાંજ નહીં (Asepsis) એવી કોશેશ દરેક વહાડકાપત્તી પટીમાં (Surgical Dressings) થવીજ જોઈએ. એક જખમ તમામ જંતુરહીત બનાવવો યાને પેદા થયા પછી દૂર કરવાં નહીં, પણ પેદા થવાંજ નહીં દેવાં તે નસની મુખ્ય ફરજ છે (Asepsis). અકસમાતથી થતા જખમોમાં આ હાલતનું પાળણ થયું મૂશકેલ છે, કારણ તેમાં ખુદ ઇજા થતાંજ જંતુઓ ઉભરી નીકળે છે. અહીં ઘટતી જંતુનાશક મેળવણી વાપડવી જોઈએ, જે જંતુઓનો નાશ કરવા સાથ મૂળરેશાના અણુઓને નુકસાન પોહોંચાડે નહીં. ત્યારપછીની પટીઓમાં જંતુઓ પાછાં પેહોંતાં પડેજ નહીં ને વધુ નુકસાન પૂગાડે નહીં, વધુ ચેપ દાખલ કરે નહીં, તેથી જંતુરહીત બનાવવાનાજ પગલાં લેવાં જોઈએ.

જ્યાં વહાડકાપે જખમ કર્યો છે તે તો પહેલી ધારણાથીજ રૂઝાવવાની નેમ રાખવી જોઈએ. આ મૂશકેલ થઈ પડે છે, જે વહાડકાપ પહેલાંજ ભાગ ચેપી થઈ ગયો હોય ને ખુદ વહાડકાપથીજ તે ચેપ સમૂલગો નહીંજ નીકળી ગયો હોય.

આપણા હાથ જંતુરહીત બનાવવા (To Make Hands aseptic). ૧. હાથનો પંજો ને નીચસો ભાગ (Hands and forearms) પાંચ મીનીટ સુધી એક ગરમ ક્રાઇસો (Sterilized) નખનો બ્રશ (Nail-brush) લઈ ખૂબ ધસવા (Scrubbed), સાબુ ને ગરમ પાણીનો

છુટથી ઉપોગ કરવો, નલમાંથી પડતું પાણી (Running) સાફ છે, નહીં તો એકનું એક પાણી નહીં રાખવું, પણ ઘડી ઘડી બદલી કરવી.

૨. ત્યાર પછી તેમને કોઈ વહાડકાપની “સ્પીરીટ”માં બોળવા (Immersed) યા તો મલમલનો દૂકડો તેમાં બોળી તે ભાગ પર ધસવો.

૩. જો હાથને શુદ્ધ બનાવવા હોય તો એક ખાસ ગરમ રાખેલા દૂવાલથીજ શુદ્ધ કરવા.

૪. જો રખરખાં ગરમ કાપેલાં મોળાં (Gloves) વાપડવાં હોય તો હાથની ઉપર મુજબની વ્યવસ્થા કરી પછી તે સોજે હાથે પહેડવાં. વહાડકાપમાં તો તે વગર ચાલતુંજ નથી, પણ ઘણાં ડોક્ટરો ને નર્સોં તો એક જખમ પર પટ્ટી બાંધતી વેળાખી તે વાપડે છે.

જખમ પર પટ્ટી કરવી (Dressing a Wound). ડોક્ટર માટે તૈયાર રાખવાની બીજો:—

ગરમ ને જંતુરહીત (Sterile) જતાવેલાં પાણીનો કુંજો (Jug). પટ્ટી બનાવતાં પાથરવાનું મીણિયાનું પટ્ટું કપડું (Mackintosh). ખરડાચલી પટ્ટી કીલવાની ટ્રે યા બાલદી.

ચરમ કાપેલા (Sterile) દૂવાલ પાથરેલી એક ટીપાઈ, જેની પર ચૂકવાનાં ત્રણ ગરમ લઠ્ઠીનો બાફ આપેલાં ખાલાં (Bowls):—

(a) એકમાં જંતુનાશક દવાનું પાણી.

(b) લઠ્ઠીમાં ગરમ કાપેલાં હથિયારો (Instruments), કાતરો (Scissors), નાકાઓમાં ધુસાડવાનો બારીક સપ્પો (Probe), બે જોડી પકડી દાખી ખેંચવાના બે સ્પિચા (Dissecting forceps), એક જોડી પટ્ટી ખોસવાના કે દાખવાના સ્પિચા (Dressing forceps) યા તો કોઈ લોહીની શીરા દાખી તેમાંથી પડતું લોહી થંભ કરવાનો સ્પિચો (Artery forceps), એક જોડી.

(૮) પૂરઠા, રૂના, લીન્ટના કે ધાપૂરાના ટૂકડા (Swabs), પટાપટીઓ (Dressings) ને પાથરવાના બાફ આપેલા સાફ ટોલીયા.

એક-બે બીજાંબી બાફ આપેલાં પ્યાલાંઓ, જેમાં બેઘતાં કરતાં ખાસ જંતુનાશકો.

વળી બીજું એક પ્યાલું, જેમાં ભાગ પર મૂકવાની પટી-૩ વગેરે મૂકવામાં આવે છે.

આ પૂરી તૈયાર કીધેલી ટેબલ પર ઢાંકવા માટે બાફ આપેલો એક મોટો ટોલીયો.

જ્યારે આ મેજે તૈયાર કરવામાં આવે ત્યારે કોષ્ટખી ચીજ હાથે ઉંચકી મેજવી નહીં, પણ તે એક ઉકાળેલા ચીપિયા વડેજ ધરવી (Handle).

જખમ પર પટી બાંધતાં ડૉક્ટરને મદદ કરવાની રીત (Method of Assisting the Doctor in Dressing the wound). આખી તૈયાર કીધેલી મેજને સવલ પડતી જગ્યા ધસડી મેજવી. જ્યારે તખીજ પોતાના હાથોની જતન લેતો હોય તે તેમને થોડા ધામ જંતુનાશક અનાવતો હોય ત્યારે નર્સે આરી અંધ કરવી, ખીજાનાનાં કપડાં નીચાં કરવાં, તે મેજીનટોશથી ઢાંકવાં, પટી ને ઉતનું ઉપરનું પડ કાઢવું, ત્યાર પછી તેણીએ પોતાના હાથો જંતુરહીત અનાવવા અને પછી જેમ જરૂર પડે તેમ તખીજને મદદ કરવી. જ્યારે પટીનું કામ પૂરું થયું ત્યારે દરદીને ખીજાનામાં આરામમાં મેજવો, ખીજાનું અરાઅર કરવું અને ત્યાર પછી મેજની બધી ચીજો અરાઅર વગેસગે કરવી.

જખમો, બળ્બા, ઝમઝમા, અસ્થિભંગો (Wounds, Burns and Scalds, Fractures)

જખમના ઉપાય કરતાં નર્સની નેમ:—

૧. ચેપ અટકાવવો.

૨ મૂળરેશને વધારે ધૂળ થતી બચાવવી.

૩. નજર રાખવી ને ખાતરી આપવી:—(a) જે લોહી છુટી જાય (Hæmorrhage) યા ફરી વહેતું થાય તો; (b) જખમના દેખાવમાં કાંઈખી અસાધારણુ લાગે તો.

રસતાના કારણથી યા લડાઈની ઈજાઓથી ઉપજતા જખમો (Wounds Resulting from Road or war Injuries). જમીન (Soil) ઓટી વા કચરાથી બગડેલાં હોય છે, જેમાં “ટેટેનસ બેસીલાઈ” જંતુનાં બીયાંઓ (Spores) હોય છે. આ સબબથી જખમ બરાબર ઘેરો જોઈએ અને હાથડૂંજન પરબોક્ષાઈથી સાફ કરવો જોઈએ, શસ્ત્ર-વધ દો એવા જખમને કાપી નાંખવાની (Excising) બહુ કોશિશ કરે છે અને વળી જોખમ ઓછું કરવા ઍન્ટી-ટેટેનસ સીરમની પીચકારી મારે છે.

બળવું ને ઢાઝવું (Burns and Scalds). પ્રાથમીક મદદ વિષે તો તે કમની પોથીમાં આપણે વાંચી ગયા. મોટાં બળત્રાંઓની તો હોસ્પીટલમાંજ ઉપાય ને સારવાર થાય, પણ જે ઘરમાં તેનો ઇલાજ કરવો હોય તો નસે એક બીના યાદ રાખવી કે દરદી ધણા મોટા ધક્કા (Shock) થી પીડાય છે અને તેથી તેને ગરમ ને શાંત રાખવો, તરત બીજાનામાં જુકવો, અને જે રીતેખી અનુકુળ લાગે તેમ દમ બાંધીને બેઠાડી આપવી.

જળવાથી-ઢાઝવાથી જે મૂળરેશાઓને નુકસાન પૂરું હોય તેમાં જલદીથીજ જંતુઓ પેદા થાય છે તેથી ડાકટરે જે પટ્ટી ફરમાવી હોય તેથી તે લાગોને ઢાંકેલાજ રાખવા. જે શરીર અને હાથ-પગ પર બળત્રાં કે ઝાગડાઓ હોય તો તે પર કપડાં અથડતાં અટકાવવા ને ભાર ઉંચકી લેવા બીજાનાનાં પાંજરાં (Bed-cradles) વાપડવાં. જે તેમને શક્તિ ખતાવી દેવાનો ઇલાજ (Coagulation treatment) ચાલતો હોય તો નસે ઘણીજ સંભાળ રાખવી કે તે પર ફરી ગયલું પડ (Coagulum) સ્વચ્છ, શક્તિ ને સાફજ રહે, એકવાર જખમ રૂઝાઈ ગયો ને પોપડો ખરી ગયો ત્યાં સુધી આવી સંભાળ રાખવી જોઈએ.

અસ્થિભંગ (Fractures). પ્લાસ્ટરની બનાવટે તૂટેલાં હાડકાં-વાળાં ખીમારોની સારવાર હવે ઘરમાંજ શક્ય બનાવી છે. અને આવા ખીમારો ધણાં દાખલામાં તો અજાણજેવા ટૂંકા અરસામાં પાછાં રાખે-તાનાં પોતાનાં કામેખી લાગી ગયાં છે. આ દરદીઓની સંભાળમાં અગત્યની ખીનાઓ એ છે કે:—

- (a) પ્લાસ્ટર સાફ, આખું અને શુદ્ધ રાખવું.
- (b) જે એક ભાગ પર પ્લાસ્ટર લગાડ્યું હોય, તે ભાગ તે પછી એકદમજ ઠંડોગાર માલમ પડે યા તો શીક્ષાક્રમ કે બ્લુ થર્મ ગયલો દેખાય તો તરતજ ડૉક્ટરને અગર આપવી.
- (c) જે દરદી સોય યા ટાંચણીનાં ધોકા ભરાતા હોય તો તે વિષેની અગરખી તખીબને તરતજ આપી દેવી. દરદી તો અટકીખી જાય, પણ જે દબાણની અસર ફેલાય તો તેનાં ખરાબ પરીણામ નીપજે, જેવાં કે ધારાં (Pressure-Sores) પડે.

દરદી અટકાવવા પ્લાસ્ટરની અંદર વધુ રૂના પૂમડાં ઘુસાડવાં નહીં! દરદી તો અટકશે, પણ ધારાં ઓર વધી જશે.

અંગત પ્રત્યક્ષ તાલીમ (Practical Work).

પટી બદલતાં શું તૈયારીઓ કરવી જોઈએ તેની તાલીમ,

નીચલી ક્રીયાઓ કરી બતાવો:—

ખાફ આપેલાં હાથનાં મોળાં કેમ વાપડવાં તે બતાવો:
(Demonstration).

ખાફ આપેલી ચીજો કેમ હાથ ધરવી તે બતાવો (Demonstration).

વધારો.

SUPPLEMENT

(આ અભ્યાસનાં ક્રમ (Syllabus of the Course)ની અંદર વધારાનો જોડે સમાવેશ થતો નથી (Not included) તેથી ઉમેદવારને ફરમાશ કરવામાં આવે છે કે જેમ અને તેમ બારીકીથી તેનો અભ્યાસ કરવો.)

પ્રકરણ ૧૪ મું.

હોસ્પીટલમાં સારવાર કરવાની રીતની બારીકી (Hospital Nursing Technique)

ઉપાય કરવામાં હોસ્પીટલમાં ને ઘરની સારવારની રીતમાં બહુ ફરક પડે છે. સારવારની ફેટલીક રીતો, નવા ઉપચારો, હથિયારો, સામગ્રીઓ, તેણીને નવાંજ માલમ પડશે અને તેણીનું જ્ઞાન ફેટલી હદે ને કેમ વધારવું તેનો આધાર તે કેમ ઉપાડી લેશે ને શું કરી બતાવશે તે પરજ રાખે છે.

પહેલાં તો તેણીએ જે હોસ્પીટલમાં તેણી પોતે તાલીમ મેળવવા જતી હોય તેની ધંધાદારી રાહરીતી-તાલીમ તરબિયતથી (Professional Etiquette) માહિતગાર બનવું જોઈએ. કારણ જેમ બધી વ્યવસ્થા કરનારી સ્થાપિત સંસ્થાઓમાં મુકરર હોય છે તેમ હોસ્પીટલમાંથી કાર્ય કરવાની એક રીતી મુકરર થયલી હોય છે, જેના કાર્ય કાનુનો બર સમજી કાર્ય ધડીયાળનાં કાંટા પેરે ચાલુજ રહે છે (Code of Procedure).

હોસ્પીટલનો ડાક્ટરી, સારવાર કરનારો ને બીજાં બીનધંધાદારી કાર્ય કરનારા સત્તાવાળો વર્ગ (Medical, nursing and Lay staff)

એકસંપથી એક ઝુમખામાં (In a team) એકજ સામાન્ય નેમથી કાર્ય કરી રહે છે. તે દરદીઓના સર્વોત્તમ લાભો માટે છે. અને નવી નર્સેશી નક્કી કરવું જોઈએ કે તેણીની કેવી સૌથી સરસ રીતે સહકાર કરે અને તે ઉમદા નેમમાં પોતાનો અદના ફાળો આપે.

સારવાર કરનારી સંસ્થા (Nursing Staff). નર્સીંગ સ્ટાફની વડી તે મેટ્રન છે. તેણી કારોબાર કરવાના ને અંધારણ ખાતાંના સઘળા સવાલોમાં ડૉક્ટરી ને સામાન્ય બીનધંધાદારી સ્ટાફના ધાડા સંબંધમાં છે. એક નાના ખાતાંમાં તો સર્વે સારવારની રીતીનો તેણી એકલીજ કારોબાર ચલાવે છે, પણ મોટાં ખાતાંઓમાં બીજી પોતાની ધણી ફરજે તેણી થોડી જૂની-પૂરાણી-ભારે અનુભવી “સીસ્ટરો” (Sisters) ને સોંપે છે, જેઓ “વૉર્ડો”-વીભાગો ને બીજાં કેટલાંક ખાતાંઓનાં કારોબાર ને દેખરેખ માટે (Administration and Supervision) તેણીને આધીન છે. એક વૉર્ડ સીસ્ટરના હાથ તળે ઘણી વાર ઘણી નર્સો તેણીની સુચનાઓ (Direction) હેઠળ તાલીમ મેળવી રહી છે. એક વૉર્ડના કારોબાર ચલાવવામાં વળી વૉર્ડ સીસ્ટરને એક તાલીમ પામેલી વૉર્ડ નર્સ મદદ કરી રહી છે. વૉર્ડ સીસ્ટર પોતાની સંભાળ હેઠળના સઘળાં બીમારોની માવજત માટે તે ખુદ ડૉક્ટરી સ્ટાફનેજ સીધી જવાબદાર છે. એક તર્જીબની રોજીંદી મુલાકાત (Rounds) માં તે તેની સાથે ફરે છે, દરેક અંગત-પ્રત્યક્ષ દરદીની પ્રગતી (Reports, progress of the Individual Patients) નો હેવાલ તેને આપે છે અને વધુ ઇલાજના સઘળા હુકમો ને સુચના વળતામાં તેણી મેળવે છે. પોતાનાં ખાતાંમાં સઘળી નર્સોએ શું કામ બજાવ્યું છે તે માટે વડી મેટ્રનને તેણીજ આભારી છે. આ જાણ થતાં નર્સ સમજશે કે ઘણું અગત્યનું છે કે સીસ્ટરને દરદીઓની સંભાળ લેવાની તાલીમ તેણીને આપવાની તક મળે તો સારું, તેમજ એક વૉર્ડની રોજીંદી ફરજે શીખવવાનું બી અને તો ઠીક થાય. જ્યારે પોતાની ફરજ શરૂ કરે તે વખતે જો આ કીમતી તક મળી જાય તો તેણીને ઘણો લાભ થાય છે. દરદીનાં બલાંની સઘળી વાતોનીબી સીસ્ટરને ખબર આપવાની ફરજ છે. “ડ્યુટી” પર અદતાં

યા ઉતરતાં યાને ફરજ બજાવવાનું શરૂ કરતાં કે પૂરું થતાં નર્સોએ સીસ્ટરને યા સ્ટાફ નર્સને બધા રીપોર્ટ કરવોજ જોઈએ.

વર્ધક અમલદારો (Medical Staff). ડૉક્ટરો સાથેના નર્સોને સંબંધ માત્ર ધંધાદારી ધોરણ પરજ (Professional basis) બંધાવો જોઈએ. તેને જલે અંગત રીતે પીછાણતી હોય, યા ઘાડા દોસતીના સંબંધ હોય, પણ ધંધામાં લેહવારાં નહીં જોઈએ. ખરી રીતે માત્ર વડી નર્સ (Senior nurse) થીજ દરદીને લગતા “રીપોર્ટ” ડૉક્ટરને પોહોંચાડી શકાય. નાની નર્સોએ તખીબતી મુલાકાત દરમ્યાન બને તેટલા વોર્ડના પોતાના વીસ્તારોને શાંત રાખવા અને જ્યારેખી કોઈખી ચીજમાં તેમની મદદ માંગવામાં આવે ત્યારે ખુશીથી આપવી. જો સીસ્ટર યા સ્ટાફ નર્સની ગેરહાજરીમાં તખીબતી આમદ (Visit) થઈ તો તેણીની પહેલી ફર્જ તેણીને એ બાબે તરતજ ખબર પૂઠાડવાની છે અને તેણી આવી પૂઠે તેટલાં કોઈ દરદીને તપાસવાનાં તે તખીબતાં કામમાં જોઈતી મદદ આપવી. જો તે બીમારની હાલતમાં કોઈખી સુચના યા હુકમ આપવામાં આવે તો તે સંભાળથી સંભળી તેની તરત તોંધ લઈ સીસ્ટર યા સ્ટાફ નર્સ આવતાં સાથ તે તેણીને આપી દેવી.

મુલાકાત લેનારાંઓ (Visitors). એક મદદગાર યા શીખાઉ તરીકે એક નર્સ જ્યારે એક જાણીતી હોસપીટલમાં જોડાય છે, ત્યારે તેણીએ આ બીના પોતાનાં ભેજમાં રાખવી (Auxiliary) કે જેવી પાકો પહેરવેશ (Uniform) પહેડી તેણી વોર્ડમાં દાખલ થાય કે દરેક બાબદમાં તે ઇસપીટલના “સ્ટાફ”ની તેણીને એક સાધારણ નર્સ તરીકેજ સમજવામાં ને ગણવામાં આવે છે. તે પળથી ત્યાંના દરદીઓનાં અંગત ને સામાન્ય જલાં માટે અને મુલાકાત લેનારા તરફ દરેક દીલસોઝી ને સહકાર બતાવવા તેણી પાક ફર્જથી બંધાયલી છે !

વળી કેટલાક દાખલાઓમાં તો પોતાની વડી મેટ્રન સાથ વોર્ડ, રસોડાં ને ચોક્કસ બીજાં ખાતાંઓની મુલાકાતે જવા તેણી બંધાયલી છે. દરદીઓ માટે જેખી તેણીને મેટ્રન પૂછે તેના ખાત્રીપૂર્વક જવાબ આપવાની અને મેટ્રનના “રાઉન્ડ”માં દરેક મદદ આપવાની તેણીની ફરજ છે.

જ્યારે કોઇ દરદીનાં સગાંવહાલાંઓ ને મીત્રો તેની મુલાકાતે આવે ત્યારે નસે તેમની સાથે મહોળત અને લાયકાથી વરતવું અને ખૂરસીઓ આપવી. જે દરદીની હાલત વીધે તેઓ કાંઇ વીગત જાણવા માંગે તો તેણીએ તે ફરફર કહી દેવી નહીં, પણ પોતાની વડી સીરટર આગળ તેમની માંગણી લઈ જવી કે જે જે તેણીને વાજગી લાગે તો તેઓ જવા ઉઠે તે પહેલાં તે સીરટર પોતે તેમને જાતે મળીને વાજખાં સંતોષ આપે.

ડૉક્ટર એકાદ દરદીને દીવસમાં અમુક વખતે કેટલાં આસામીઓને મળવા દેવાં ને કેટલો વખત બેસાડવાં તે નક્કી કરે છે તે પ્રમાણે જ ચાલવું, પણ બહુ દૂનેહ-કળેવળે-ને લાયકાથી કામ લેવું.

હોસપીટલના એક વોર્ડની કેટલી ખાસ વીગતો.

(Special Features of a ward).

હવાની અવર-જવર (Ventilation):—એક ઓરડાં યા “વોર્ડ”માં સંખ્યાબંધ દરદીઓનો સારા દીવસનો ઘાડો વસવાટ હોવાથી તેમના બાબદમાં આ બાબદ ખાસ અગત્યની છે. હવાની અવર-જવરમાં ખરાબ ખામી-કામ વાર એકજ વોર્ડનાં અમુક દરદીની સરદી યા સળેખમ યા બીજું કાંઈ એપી દરદ બીજાં દરદીઓમાં જગેજગ ઉડારે છે. એટલું બધું નહીં તો ખરાબ અવર-જવરથી દરદીઓ થાક-માથાનાં દુખાવા-ભૂખનું ઉડી જવું તથા સામાન્ય બેચેનીની તો ફરિયાદ કરશેજાં આ અવર-જવર વધારવા આજના વખતની હોસપીટલોમાં ખારીઓ એકેકની સામી બાજુએ રાખવાનો રીવાજ છે. આથી આડા અવર-જવરથી (Cross ventilation) ઓરડાનાં દરેક બીજાનાં હવાની પૂરતી અવર-જવરનો લાભ મળે છે, કારણ હવાનો પ્રવાહ અધી બાજુથી પસાર થાય છે, વોર્ડની બાજુના ઓરડાનેબી આ રીતથી સારી હવાની અવર-જવર મળે છે તે ચાલમાંબી (Lobby) પવન રહે છે. ઘણી હોસપીટલોમાં હવાની અવર-જવર વધુ સારી બનાવવા ખારીઓ ઉપર

એવાં જળીયાં (Hoppers) ગોઠવવામાં આવ્યાં છે ને તેની બાજુમાં ચકના પરડા કરવામાં આવ્યા છે (Checks); જે અંદર આવતી હવાને ઉપર ધક્કે છે (Deflects). નસેં અવર-જવર વધારનારી સઘળી રીતીઓનો પૂરો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વૉડમાં હંમેશાં બને તેટલી તાજી-સારી હવા દાખલ કરવી જોઈએ, પણ આપણામાં દરદીઓ જ એવાં છે કે કેટલાંકાને તો તાજી હવાની જ અભીચી છે, જરા કળેવળે કામ કરવું.

પલંગ ને બીછાતું (Bed and Bedding). નસેંને જણાશે કે ઇસપીટાલના બીછાતાઓની ઉંચાઈ (Height) ધરનાં કરતાં વધારે હશે, કારણ ડૉક્ટર-નસેંને ઉપાયો કરવાની રીતી અજમાવતાં વધારે સગવડ મળવી જોઈએ ને વળી બીછાતાની જગ્યા સાફસુફ કરવાની વધુ જગ્યા રહેવી જોઈએ, ઘણી હૉસપીટલોના બીછાતાઓની ટળાઈને બચાવવા મેકાનટોશ વપરાયાં છે અને દરેક ટેકાણે દરદીઓને દાખલ કરવાના બીછાતા (Admission bed) યા વહાડકાપ કરવાનાં બીછાતા (Operation bed) માં મેકાનટોશનો જ ઉપયોગ થાય છે.

ખેંચવાની આદી ચાદરો (Draw-sheets) બી ખાસ વાપડે છે.

મેડી હૉસપીટલોમાં પોતપોતાની કપડાં ધોવાની દુકાનો (Laundry), કપડાં રાખવાનો ખાસ ઓરડો (Linen room) વગેરે રહે છે. ખરડાયેલાં કપડાંની ખાસ વ્યવસ્થા કરવાની ગોઠવણ હોય છે. જેવું બીછાતાંની બહાર ગયું કે એક ઢાંકણા સાથની ખાલડી મેળી હોય તેમાં જાય છે. એમાં જતુનાશક દવા નાંખવામાં આવી છે. બધા વોડોંની બાટલી ખાસ જગા પર ખાલી થઈ સીધી “લૉન્ડ્રી” માં જાય છે.

વહાડકાપના બીછાતા (Operation beds). આ વહાડકાપના બીછાતા કરવાની જુદી જુદી રીત હોય છે. કેમકે સાધારણ રીતે બીછાતું કરવાનો ધારો હોય-એક બાજુ ખોસેલાં રહે (Tucked in) અને બીજી બાજુના કપડાં માત્ર તેની ઉપર ધરી વાળી નાંખેલાં હોય (Rolled back) કે ત્યાંથી દરદીને સહેલાઈથી અંદર લેવાડી શકાય અને તેની ઉપર કપડાં પાછી ધરી કાઢીને ઢાંકી શકાય.

બીજી રીત એ છે કે નીચેનું બીજાનું આડી ખેંચવાની ચાદર (Draw-sheet) સુધી સાધારણ રીતેજ કરવાનું. ઉપરનાં બીજાનાં કપડાં હંમેશની માફક મૂકેા, પણ અંદર ખોસવાં નહી. પછી લટકતાં કપડાં એક બાજુથી લઇ બીજાનાની વચ્ચેવચ સુધી ઘડી વાળવી, હવે બીજી બાજુથી એમ કરતાં આવડું, પછી નીચેથી વચ્ચેવચ સુધી અને પછી ઉપરથી વચ્ચેવચ સુધી કરવું. આને આકાર મળેને એક પાકીટ જેવો બને છે જેની અંદર એક ગરમ પાણીની કાથળી મૂકવી, જે આમ મધ્યસ્થળથી બધાં બીજાનાનાં કપડાંએને ગરમ રાખશે. જેનું દરદીને બીજાનામાં મૂકવામાં આવે કે વાળેલાં કપડાંએની ઘડી તેની પર ઝેડી દેવી આ હવે વહલડી બાજુએ પડશે યાને જ્યાંથી પહેલાં વાળતાં આવ્યા હોય તે તરફ જશે. તે ત્યાં બરાબર ખોસવા ને આગળ માફક ગરમ કમલ ને ગરમ પાણીની કાથળીએ ગોઠવવી.

ભાગે કાપવાનું બીજાનું (Amputation bed). આ બીજાનું હંમેશ માફક બનાવવું ને દરદીને ઢળતી હાલતમાં રાખવું (Recumbent position), કાપેલું હુંકું (Stump) એક ટકીઆ પર ઉંચું રાખવું અને પડીવાળો ભાગ ખદ્દો કરવો (Dressing left exposed). જો નીચલો અવયવ હોય તો એક પાંજરું ગોઠવવું (Bed-cradle) અને તે પરનાં કપડાં સાફ રીતે પછવાડે ફેંકવા કે જેથી તે બાજુથી ફેંકાને પૂગી વળી શકાય. પાંજરામાં શરીરનો જેટલો ભાગ પડતો હોય તે ઢાંકવા એક કમલ નાંખવી.

જુદી જુદી જાતનાં ખાસ બનાવેલાં બીજાનાંઓ, જુદાં જુદાં અટેલવાનાં સાધનો (Bed rests), ગુંદણના ટકીઆઓ (Knee-pillows), વગેરેની જરૂર કાઢી નાંખે છે. જ્યારે તે ઉંચે-નીચે કરવાં પડે છે ત્યારે જુદી જુદી ઉંચાઈ-નીચાઈનાં લાકડાનાં ઢીમરાં (Blocks) વપડાય છે જેમાં પલંગના પગ (Castors) ગોઠવવામાં આવે છે.

જૂ (Pediculi).

દરેક નવાં આવનાર દરદીનાં માથાં જૂ માટે જારીકીથી તપાસવામાં આવે છે.

પેડીક્યુલાઇ-જૂ નાના જીવડાઓ રહે છે, જેઓ ખાલને માથે પડેલા છે (Parasites). તેઓ પોતાનાં ઇડાં (Nits) આલો પર મૂકી જાય છે. અચ્ચાંઓ તેનાં ઘણાંખરાં ભોગ થઇ પડેલાં હોય છે. અને જ્યારે તેઓ બીજાનામાં લાગ પડે છે કે માથાં પરની ટોપીની અદલાઅદલી થાય છે ત્યારે બીજાને સહેલાઈથી તેની પરઝેટ કરે છે ! હાલમાં ટૂંકા ખાલની ફાશીન છે, તેમજ સુખશાંતિની વિદ્યા નીશાળોના અભ્યાસ-ક્રમમાંથી સામેજ થઈ છે. તેથી ગંદાં માથાં થોડાં ઓછાં થતાં જાય છે.

આ યાદ રાખવું જોઈએ કે જે અચ્ચાંઓ આમ પીડાય છે તેઓની તનદુરસ્તી અગે છે, કારણ કીડને લીધે ઉંઘમાં ખસલ પડે છે, ઘડી ઘડી ઘવડ-ખવડ કર્યાથી ટાલકા પર ઘસાડા ને જખમ પડે છે (Abrasions) અને તેઓ જંતુઓને ધ્વજન કરે છે ને ખજ (Impetigo) વગેરે ચામડીનાં દરદો પેદા પડે છે.

જૂ (Pediculi) પકડવા માથાંના વાળની તપાસ (Examination of the Hair for Pediculi).

જરૂરની ચીજો :—મોટા નીખીયો (Comb) અને ઝીણા દાંતાવાળી કાંસકી (Small tooth comb). મીણિયાનો ખભા પર નાંખવાનો ઝબ્બો (Mackintosh shoulder cape). ૧ : ૪૦ ના પ્રમાણમાં કારબોલીક લોશનનું પ્યાત્રું. કપડાં યા રૂનાં પોહોરીયાં (Swabs).

રીત (Method). ઝબ્બો તેની જગ્યે બરાબર ગોઠવી અને નીખીયા વડે ખાલ પહેલાં જ્યાંથી લટયાં (Tangles) લાગ્યાં હોય તે પહેલાં ઓળી નાંખ્યાં (Comb). હવે લોશનનાં પાણીમાં કાંસકીને ઓળી (Dip) અને મોટા મોટા બખીયે (Long strokes) ખાલ ઓળી કાઢવા. છેક મોટા લટીયાં યા ખાલની છેડે આવનાં કાંઈખી ખૂપરો યા

કચરો હોય તે એક રૂનાં પોહોરીયાંમાં ઝીલવો. કા'નની ઉપરનાં લટીયાં ("Kissing locks") પર ખાસ ધ્યાન આપવું. જે જૂતાં ઈંડાં બાહને વળગી-ચીટકી ગયલાં માલમ પડે તો બાહનાં રેશા (Strand of hair) ને સરકા યા મૅડીલેટ્ડ સ્પીરીટમાં બોલેલાં પોહોરીયાંથી સાફ કરવાં.

જૂ કાઢવાની રીત (Method of Removing Pediculi). બાહને નાની કાંસકાથી ઘસીને કાઢવી અને તરત કારબોલીક ટોપી—"સાસાફ્રાસ" (Sassafras) વાપડવો.

"કારબોલીક કૅપ" કેમ બનાવવું (To prepare a Carbolic Cap). જરૂરી ચીજો:—એક પ્યાલામાં ૨ ફ્લુઇડ ઑંડિસ કારબોલીક ૧:૪૦ ના પ્રમાણમાં અને અને ૨ ફ્લુઇડ ઑંડિસ મૅડીલીટ્ડ સ્પીરીટ: બાહ ઢાંકાય તેટલો લીન્ટનો ટૂકડો: આ ટુકડો ને બાહ ઢાંકવા એક જ્ઞેકોનેટની યા ઝીજી જાતની કાનીયા ટોપી: ૨" બ્રિચના પીંડરૂપી પાટો (Roller bandage): સેફ્ટી ટાંચણી; વૅસેલીન: કપડાંનાં નાનાં પોહોરીયાં.

રીત (Method). તાળવા આસપાસની ચામડી પર પહેલાં વૅસેલીન ચોળવું, ખાસ કરીને કા'નની ટીચકી (Tip) અને કા'નની પછવાડેની નરમ કરચલીની જગા (Crease of the ear), તે પછી સાસાફ્રાસ યા કારબોલીક લોશનમાં બોળેલું કપડું બાહ પર મેળવા શક્તું મશળી કાઢવું (Wrung out) ને પછી તેનું અધાં બાહ પર ઢાંકણું કરવું. જ્યારે જગેજગે બાહનાં લટીયાં લાંબાં હોય તેને મેળવી લમ્પ ટોપી હેઠળ દાખી દેવા. કપડાં ઉપર ટોપી ને તેને બરાબર બંધ કરવા પટીના બેન્ડાજ આંટા મારી સામનેજ બહારથી "સેફ્ટીપીન" પોષ દેવી.

આ ઇલાજ સતી વખત કરવો. સવારે ટોપી ખોળી, બાહ ધોઇ, નીખીયાએ ઓળવા.

જેથી દરદીના માથાં આમ બગડેલાં-ગંદાં (Dirty)-જૂવાળાં હોય તેનો સીસ્ટરને રીપૅઇટ કરવો. જે દરદીનો હાલત શકય બનાવે તો આ ટોપી ત્રણ રાતો ચાલું (In succession) પહેડવી, રોજ સવારે

ખાસ ધોવા ને નીખીયાએ સાફ ઝોળવા. જેવો રાત્રે દીવા બંધ કરવાના (Turned down) હોકમ આપો કે ટોપી પહેડાવી દેવી ને જેવી સવાર થઈ કે કાઠી નાંખતી, કારણુ દરદીઓ પોતે બીજાની નજરમાં આવી ગંદી હાલત માટે બહુજ શરમાય છે અને તેઓની ભાગણીનો આપણે ખ્યાલ રાખવો જોઈએ.

પિશાબના નમુના એકઠા કરવા બાબે (Collection of Urine Specimens).

ઈસપીતાલમાં તેા નીચલા દાખલાઓમાં નીચમીતજ પિશાબના નમુના રાખવાની રીત જયજ છે:—

- (a) દરદીનાં દાખલ થવાનાં રોજે.
- (b) એક વહાડકાપ કરવાનું હોય તે આગળની એક સવારે,
- (c) દરદીના વસવાટ દરમ્યાન દર અઠવાડિયે એક વખત,
- (d) નીચલાં દરદી પીડાતાંઓ માટે રોજીંદી:—

૧. મીડી પિશાબ (Diabetes Mellitus).

૨. કમળો (Jaundice).

૩. ગુરજા, ફૂજા ને હૃદયનાં દરદો (Diseases of the Kidneys, Bladder and Heart).

કેટલાક દાખલામાં સારા ૨૪ કલાકમાં જુમલે પસાર થાયેલી બધી પિશાબમાંથી નમુનો પસંદ કરવાનો કાયદો છે.

કહોની કે બપોરના ૧૨ વાગેથી બીજે દીને ૧૨ વાગા સુધી એકઠી કરવામાં આવે છે અને કાચનાં વાસણમાં રાખવામાં આવે છે. એકઠી કરવા આવે તે વખતે ડુક્કો (bladder) તમામજ ખાલી હોવો જોઈએ, આ વખતે દરમ્યાન બીમારે જાડો દાબી રાખીને પિશાબ પહેલાંજ કરી દેવી જોઈએ, ૨૪ કલાક બાદ આ બધી પિશાબને એક કાચના સળીયાથી હીલવવી જોઈએ (Stirred) અને પછી એક ખાસા ખાલા (Specimen

કોલ્ડ્સ) માં ઢાંકણું ઢાંકી જુદી રાખી મેળવી જોઈએ. અથવા વાસણો ખાસ સાફ જોઈએ. જે સાફ કરવામાં સોડાખાર વપડતો હોય તો ગરમ પાણીએ ઢીલવી અને વાપડવા પહેલાં વાસણ સુકું બનાવવું જોઈએ.

જે તમામજ જંતુરહીત (Sterile) નમૂનો જોઈતો હોય તો નમુના મેળવવા એક પિશાબ કાઢવાની ખાસ આરીક નળી (Catheter) મો ઉપયોગ કરવો. તેમ કરવામાં સઘળી ચીજોમાં જંતુરહીત (Aseptic) રીતી ચીવટાઈથી અમલમાં મેળવી.

કંડીટર્સ યાને પિશાબની નળી. ઇંડીયા રબર, ધાતુ, સખત ગુંદર (Gum-elastic) અને બાનુઓને વાસતે કાચની ખાસ નળી વપડાય છે.

કેટલાક કંડીટરો પોતાની મેળે વાપડી શકાય તેવાં હોય છે (Self-retaining) જે તેની જગ્યાે રાખી શકાય છે અને વળી પુઢ્ઢો ઘોઘળી કાઢવા બે માગની (Double-way) નળીખી આવે છે. આ પિશાબ કાઢવાની નળીઓ તૈયાર કરવામાં અધી જંતુરહીત રીતો વાપડવી (Asepsis).

કંડીટરો ઉકાળીને સાફ કરવાં. ગુંદરવાળાં (Gum elastic) ઉકળતાં પાણીમાં થોડી પળો બોળીને (Plunging) એક ચીપિયાથી પોહોળા છેડાએ ઉંચકી, સાફ બનાવેલાં (Sterile) ઠંડા પાણીમાં યા જંતુનાશક દવાઈમાં ઝૂકવું યાતો થોડા ફારમેલીન સાથે એક અંધ વાસણમાં તેઓને રાખી શકાય છે. જરૂરના વખતે સાફ (Sterile) પાણીમાં ઘોઘ ઉપયોગ કરવો.

ખાસ ચેપી રોગોની સારવાર કરવામાં જાણવી જોઈતી ચોડીક ખાસ બાબતો (Special Points in Nursing Specific Infectious Diseases).

ધર મધે ચેપી રોગની કરવામાં આવતી સારવાર કરતાં ઇસખીલાલમાં ચેપી રોગોની સારવાર જુદી રૂબે થાય છે:—

૧. ચોક્કસ દાખલામાં એક ચેપી રોગની સારવાર એક સામાન્ય ઉંઘણા બોડનાં એક બીજાનામાં પણ થઈ શકે છે. આવા કેસમાં બીજાનું ને તેની બધી ખાસ ચીજોનેજ ચીવટાર્થ દવાયદાપણાંનાં બધા બપટા લાગુ પાડવામાં આવે છે, કે જે (Barrier-Bed Isolation) ધરના જુદા ઓરડામાં લાગુ પાડવામાં આવતા હતા.

૨. કોરીકામ-પ્યાલ્લાં-રકાબી-ચમચા-કાંટા વાપડવા ઉંકાળી સાફ રાખવામાં આવે છે.

૩. દરદીની બધી અંગત જરૂરીયાતની ચીજો એક બીજાના પાસ મેજેલી ખાસ મેજ યા ખાનામાં (Locker) રાખવામાં આવે છે.

૪. છેવટનાં જતુરહીત બનાવવામાં (Disinfection) કમલ, ટકીઆ, બીજી ચીજો જે જતુનાશક પાણીમાં બોળવાથી (Soaking) ખરાબ થઈ જાય તે એક કોથળામાં બંધ કરીને ટળાઈ સાથે એક જાહેર ભટ્ટી (Steam Disinfector) માં ભાફ આપવા મોકલવામાં આવે છે.

૫. પલંગ જે લોહાનો બનેલો છે તે પોટાંથી એક જરૂરજ જતુનાશક દવાઈએ ધસી સાફ કરવામાં આવે છે.

એક ચેપી દરદીની સારવાર કરતી નર્સે કામ કરી માત્ર હાથજ સાફ કરી બેસી રહેવું નહીં, પણ તે પછીથી બીજી બાબતોમાંથી સંભાળ રાખવાની છે.—

(a) ખોરાક તૈયાર કરવા અગાઉ (Before).

(b) દરદીને ખવાડવા અગાઉ.

(c) દરદીનું મોંઢું સાફ કરવા અગાઉ.

અને ત્યાર પછી—

(a) દરદીને પિશાબ કે ઝાડનાં વાસણો આપવા પછી.

(b) દરદીને ધોવાધોવા પછી અને તેનાં મોંઢાંની જતન કરવા પછી.

આવી ખાસ સાવચેતીથી ચેપ ઉઠવાનાં જોખમમાંથી બચી જવાશે. એક તો દરદી ખીમાર તો હોય તે પર વળી જે વધારાનાં ચેપી દરદીની

આકૃત ઉતરે અને વળી તે ઓળખાય (Diagnosed) તેની અમાઉજ ખીજાં દરદીઓને ઉડે યા તો નર્સ બેદરકારીથી પોતે તેનો ભોગ અને તે ધણું આકૃતકારક ગણાય !

હૉસપીટલોમાં જાડા-પિશાબના વાસણો નાના (Sluice) યાજીના ઓરડામાં રાખે છે, તેમને સાફ કરી ગરમ કાથેલાં ફાંડ્યાઓ યા ઘોડાઓ (Shelves or Racks) પર મૂકે છે કે ફરી જરૂર પડતાં તરત કામમાં આવે છે. આડો ચેષ ફાટે નહીં (Cross-Infection) તેથી વારંવાર ગરમ જંતુરહીત (Sterile) કરવાની સઘળી ગોઠવણ કાઢેલી છે.

ધર ને ઇસપીટલનો તફાવત બતાવવા હજી ધણી વીગતો સમાવી શકાય, પણ તે જગ્યા બહુ રોકે, પણ નર્સ પોતે પોતાની ઇસપીટલની તાલીમથી એવા ધણા તફાવતો બેઠ શકશે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

ખાસ દરદીમાં ખોરાક !—નાતવાનો માટેનું ખાસ રાંધવાનું
(Diets in Special Diseases and Invalid Cookery).

ખાસ દરદીમાં ખાસ ખોરાક (Diets in Special Diseases)

કેટલાંક ખાસ દરદીમાં ખાસ ખોરાકની જરૂર છે. આ પ્રકરણમાં જે વીગતો મળશે તે નર્સ માટે મદદરૂપ (Guide) થઈ પડશે, આ નેમી આપેલા ખોરાકમાં વટીક તબીબી હુકમથી ધણા અંગત ફેરફાર થાય છે.

વીટામીન-જની ખૂટવાળાં દરદો (Vitamins Deficiency Diseases).

જરૂરી વીટામીન સત્વોની ખોરાકમાં સાથ ગેરહાજરી વા ખૂટને કારણે સંખ્યાબંધ દરદો જન્મ પામે છે. આ દરદોનાં ઉપાયમાં તેથી ઘટતા ખોરાકના તત્વો તે ખૂટ દૂર કરવા ઉમેરવા પડે છે. વીટામીન-જ વિષેની નીચલી જરૂરી માહિતી ઘટતા ખોરાકો પૂરા પાડવામાં ઉપયોગી બાલમ પડશે.

વીટામીન 'એ' (Vitamin-A). શરીરની ખુદરતી વધ (Growth) ને ઉધરલાવ વધારે છે અને એપ સામે શરીરની લડાઇ ને વિરુદ્ધતાને રક્ષણ (Resistance) વધારે છે. તેની ખૂટથી ઘડી ઘડી સરદી (Colds) થઇ આવે છે. આંખની ખીમરી લાગે છે, જેની પહેલી નીશાની 'જઝકલાંતું અંધાપણું' (Twilight blindness) છે. આ વીટામીન દૂધની ચરબીમાં, મલાહીમાં, પનીર, મગજળ, ઇંડાં, કાઠલીવર ઓઇલ, અને એકમ ને લાડ' શિયાય બીજી બધી ચરબીઓમાં મળે છે. તાજી તરકારી, બાજર, ટામેટાં, કેળાંમાંથી તે મેળાઉં છ. આથી એક બેળ ખોરાક (Balanced or Mixed diet) પૂરતા પ્રમાણમાં વીટામીન 'એ' આવે છે. આ ખુદરતી ખોરાક ઉપરાંત કેટલીક ધણીયાતી દવાઓ (Proprietary) મળે છે, જેમાં આ વીટામીન 'એ' મોટા પ્રમાણમાં ભેળું મળે છે (Concentrated). કેટલાંક દરદોમાં તેવી ચીજોની તળીઓ ખાસ લલામણુ કરે છે.

વીટામીન 'બી' (Vitamin-B). બેન્ગ-જ્ઞાનરજ્જુ ને ધમનીઓને તાકાત આપનાર એ સત્વ છે (Nervous System tone). ખીટનનો સામાન્ય ખોરાક (Average diet) તે પૂરતાં પ્રમાણમાં ધરાવે છે, કારણ એક સાદા બેળ ખોરાકમાં તે ઘણું મળે છે. પણ એ રોટીનાં પાંઉં (Wholemeal Bread), ખમીર (Yeast) અને ખમીરના તત્વો (Yeast extracts), દુધ, ઇંડાં, કેળાં ને બીજાં જાતવરી ભાજોમાં પણ મળે છે. જે દેશોનો મૂખ્ય ખોરાક પાલીશ કાષેણ્ય ચોખા

(Polished Rice) યા તો યંત્રથી પીસાયેલો (White Flour) આટો-પાંઉં હોય છે ત્યાં બેરી-બેરી (Beri-beri) દરદ બહુજ ઉભરી નીકળે છે. આ દરદની ઉત્પત્તિ ડાંગર-છોલટાં સાથનાં ચાવલ (Unpolished rice) અને ધાન્યના આટા (Wholemeal Flour) જેઓ પોતાનું વીટામીન 'બી' જાળવી રાખે છે તે આપ્યાથી અટકાવી શકાય છે.

વીટામીન 'બી-૨' (Vitamin B-2). 'બી' અને 'બી-૨' ને કે બુદ્ધાં છે, પણ એકજ જાતના ખોરાકમાં મળે છે. જેવાં કે ખમીર, ખમીર ધરાવતી ચીજો, કલેબાં, મરઘી, ઈંડાં, અને દુધ. તેથી વધ ને વધતીમાં ભાગ લેજવે છે, પાચનક્રીયા માટે જરૂરી છે, ધમનીને શાંત બનાવી મગજને ભાગ આપવા કામ લાગે છે, અને ચામડીને તનદુસ્ત રાખે છે.

વીટામીન 'સી' (Vitamin-C) તાજાં ફળ ને મેવાના રસમાં ભારોભાર છે, તરકારીમાંથી છે, જેવાં કે લીંબુ, સંતરા, નારંગી, કાળી ને લાલ દ્રાક્ષ, ટામેટા, લાજી અને કાળીજ; થોડું ધણું દુધમાં છે.

વીટામીન 'સી' (Vitamin-C). તાપથી જલદીજ નાશ પામે છે અને રાંધવાથી યા રાંધેલો ફરી ગરમ કર્યાથી ખોરાકમાંથી તે સદાખરોજ નાશ પામે છે. થોડીક અગાઉ સુધી તો ફળો ને મેવા "ટીન"માં ભરવા જે બચાવની ચીજો યાને તેમને બગડી જતાં અટકાવવા જે આંહણ (Preservatives) વાપડવામાં આવતાં તેની સાથે ભેળ થતાંથી આ સત્વ ગુમ થતું હતું, પણ હવે તે ભરવાના હુન્નરમાં એવી એક રીતી શોધી કાઢવામાં આવી છે જેની કૃપાથી વીટામીન "સી" "ટીન" ખોરાકમાં જળવર્ધ રહે છે.

જે ખોરાકમાં વીટામીન 'સી' જોઈતાં પ્રમાણમાં જુદરતી મળતું નથી ત્યાંથી વળી એક દરદ થાય છે, જેને સ્કર્વી (Scurvy) કહે છે. આગળ જે મોટા મોટા સાહસના દલ્લાની ફેજો (Expeditions) જુદા જુદા સાહસ અજમાવવા લાંબી ખેપે મોકલવામાં આવતાં હતાં તે બધાં તેઓ સાથે તાજાં ફળો ને નહીં મોકલી શકાતાં હોય તો આ દરદનો મોટો ભાગે ભોગ થઈ પડતાં !

હવે તો કોઈ કદાચ આ “રકરવી” દરદ એવાં નાનાં ખીમારમાં નજર પડે છે, કે જેને સુકવેલાં દાખડાંના દૂધ (Condensed or dried) ઉપર ઉધારવામાં આવ્યું હોય ને તેને આ દરદની સામે રક્ષણ તરીકે વધારાના તાજા ફલનો રસ (Orange juice) નહીં આપવામાં આવ્યો હોય.

વીટામીન ‘સી’ હવે તો છુટું પાડવામાં આવ્યું છે ને તેને “એસ્કોરબીક આસીડ” (Ascorbic Acid) કહે છે. આ દવા ગોળીના રૂપમાંથી મળી શકે છે. સાથી સરસ રીત તો અને તેટલો વધુ નારંગીનો રસ પીવો.

વીટામીન ‘ડી’ યાને “કેલ્સીફેરોલ” (Vitamin-D or Calciferol) સઘળી જાનવરી ચરખીમાં હાજર છે, શિવાય કે પુછ્કરની ચરખી (Bacon) અને જનાવરની ટપાવેલી ચરખી (Lard) તેમાં નથી. દૂધ-માખણ- ઘાં-ગોશ-માંસ-મચ્છીમાં પ્રચુર મળે છે. તરકારીમાંથી મળતાં તેલ (Vegetable Oils)ની ચરખી જે વજીટેબલ ટાવડા યાને Margarine કહેવાય છે, તેમાંથી તેની ખૂટ છે. એક ખાસ વસાણું બનાવ્યું છે તે આપીને તેની ખૂટ પૂરી કરવી જોઈએ.

વીટામીન ‘ડી’ હાડકાં ને દાંતની વધ માટે જરૂરી છે; આ તેના શુભ સરતે ઉગતાં ઉછેરતાં બાળકો અને બચ્ચાંને ધવાડતી (Nursing) માતાઓ માટે તે બહુ જ ફાયદાકારક છે. તેની ખૂટ (Deficiency) એક જાતનું હાડકાંઓનો ખલી-કરાકરી હાડકાંઓ-“રીકેટ્સ” નામની (Rickets) ખીમારી પેદા કરે છે. કહે કે ખુદરતનો તડકો (Sunshine) આ વીટામીન ‘ડી’ની ખૂટ થોડે ઘણું દરજ્જે ટાળે છે. કારણ આ તડકાંનો સીધો માર સૂર્યના “અલ્ટ્રા-વાયોલેટ” કારણો-પ્રકાશ તીક્ષ્ણ બંદનમાં કીરણોથી (Ultra-violet Rays) આમડીની નીચેની જૂળરેશાઓમાં (Subcutaneous tissues) વીટામીન ‘ડી’ પેદા કરે છે.

કાલુ માછલીના કલેબ (Cod-liver oil) અને હંલીયટ-મચ્છીનું તેલ-શાર્ક-ઓઇલ વગેરે મચ્છીનાં તેલોમાં આ સત્ત્વની વિશેષ હાજરી રહે છે. આ તેલો તેથી બે માસની ઉપરનાં બચ્ચાંને આપવાં જોઈએ.

વીટામીન 'ઇ' (Vitamin-E) બી ઇંડાં, ગોશ, લીલાં પાતરો, ઘઉં (Wheat), જવ (Oats)માં મળે છે. એક સામાન્ય ભેળ ખોરાકમાં તે પૂરતું મળે છે. જ્યારે આ વસાણું એક ખોરાકમાં ઘણું ઓછું હોય છે ત્યારે ઝંકટરો ઘઉંનાં-જંતુનું તેલ (Wheat-germ oil) નામે વસાણું ખાવા ફરમાવે છે.

આનુઓમાં અધૂરે જવાં (Miscarriages) યા વાંઝ્યાપણાં (Sterility)નાં કેટલાક કેસો વીટામીન 'ઇ'ની અટથી પેદા થાય છે. ખોરાકમાં વખતો વખતના ફરફાર ને ઘઉંના જંતુનું તેલ એ ઇલાજેથી ઘણી બાઇઓ સામાન્ય રીતની સુવાસ ને હમેલને (Normal labour and Pregnancy) પોહોંચી શક્યા છે.

હજી તો વીટામીન-જની બાબદમાં ઘણી અગત્યની અને રસીલી શોધ-ખોળો ચાલુ રહી છે અને ચંદ્રોજમાં તેને પરીણામે ઘણી આશાવંતી શોધો (Discoveries) બહાર આવ્યા પામશે.

હોજરીનું ચાંદું-નામુર (Gastric Ulcer). ભોજન નીચમીત વખતે અને તક્ષવતેજ લેવા જોઇએ. ખોરાક વચ્ચે ૪ કલાકથી વધુ અંતર (Interval) જવો જોઇએ નહીં. દરેક ભોજન પછી બીમારે ૨૦ થી ૩૦ મીનીટની સંપૂર્ણ આશાએશ લેવીજ જોઇએ. આગળ "હલકા ખોરાકો" (Light diets) હેઠળ દરશાવેલા છે તે ખોરાકો આપવા.

નીચલાંથી દૂરજ રહેજો ! (Avoid):—

(૧) સઘળી જાતના ઘી-ચરબી-માણસમાં તરેલાં (Fried).

(૨) ખોશના ભારી મેરવા (Soups), દબલ પકાવેલાં ખોશો, ફૂકરનાં છીછરાંનાં કવાઓ (Sausages), ફૂકરને લયટાંઉની ગરમ ભારી વાણીઓ (Pork), ચામડા જેવા ને હોજરી ઓળવી નાંખે તેવાં ગોશ, ગરમા-ગરમ મથાલેદાર સ્પીકાર (High games).

(૩) લયલયતી તેલમાં આંથેલી મચ્છી-જેવો કે, સામાન્ય યા સારડીન.

(૪) મરી મશાલા-ટીખાં-અચારો-અથાણા Condiments, Spices).

(૫) કાબીજ, વટાણા, સીંગ, સેલરી (મૂશરી), કાંદા-પેઆચ (Onions), (Water greens), મૂળા યા કાકરી (Cucumber), બીજ તરકારીબી ચાળણીમાંથી પસાર કરી આપવી (Sieve).

(૬) ફળની છાલ ને દરીયા (Pips), કાચ્યાં રાંધેલાં યા મીઠાં બનાવેલાં ફળો, કાચ્યાં સેબ, કેહરાં. નારંગીની છાલનો મુરંખો, જામો. લીંબુની ચીર (Peel), શુક્રા મેવા (Nuts), દરાખ, અંગુર, અંજીર. કાચ્યાં ફળો.

(૭) ભારી કેક-પેસ્ટ્રી, પુડીંગો, ફળોનું મીઠાણ (Fruit puddings), બ્રૌન રોટી (Brown bread), ઘઉં ને દુધ સાથની ભારી ધાન્યની વાણી (Porridge).

(૮) શરાબ, સખત ચાદ-કાળી કાશી.

ટાઇફોઇડ તાવ. આ બીમારીમાં જે ખાસ ખોરાક ફરમાવવામાં આવે છે તે નીચલા નીચમ પર હોય છે.

(a) જેમાં કુચા જેવી ને આંતરડાં-હોજરીને ઇજા કરે તેવી કોઈબી ચીજ હોય તે સઘળા ખોરાકો (Roughages) માંડી વાળવા (Omit).

(b) દુધ-ઇંડાં, ગાળી કાઢેલાં (Strained) તાજાં ફળોના રસ કે જેમાં પૂરતું પોષણ આપે તેવી ચીજો હોય. પણ જે પેટમાં કુચો કરે તેવી ચીજો કાઢી નાંખી હોય, તેવો સઘળો ખોરાક આપી શકાય. દહાડામાં દર બે કલાકે થોડો થોડો ખોરાક આપવો. રાતે જો દરદી જાગતું હોય તો ખરાડવું. ઇંડાં, દુધ ને ફલની વાણીઓ ટાઇફોઇડમાં ભરૂં શકાય છે. મગર આ બીમારીમાં દરેક કેસમાં કયો ખોરાક લાયક ને કયો ભારી તે ડૉક્ટર આરીકીથી સઘળા સંજોગો તપાસી મૂકરર કરે છે.

આંતરડાંનો સોજો (Colitis). પૂશકળ વીટામીનવાળો ને ફૂયા વગરનો ખોરાક જોઇએ. વીટામીન ‘બી’ને ખાસ પસંદગી અને વીટામીન ‘સી’ની ખૂટ પૂરી પાડવા નારંગીનાં રસનેથી અગત્યતા આપી છે.

હૃદયનાં દરદો (Heart Diseases). જો જલંદર-પેટમાં પાણી (Dropsy) હોય, તો પ્રવાહી માત્ર એ પાઇન્ટ પરજ લાવી મેળવી. ખોરાકમાંથી મીઠું-નીમક કાઢી નાંખવું. દીવસમાં વારંવાર થોડા જથ્થાનાં, પણ પૂરતાં પોષણ આપનારા ભોજન આપવાં.

ગુરડાંનો સોજો (Nephritis). ગુરડાનાં કામમાં ખાંચો નાંખવા. ને તેમને આસાએશ આપવા પાણી યા પ્રવાહી કમતી કરી નાખવાં. ૨૪ કલાકમાં માત્ર એકજ પાઇન્ટ પર વાત આવે છે. નીમક તો રાંધવામાં કે દરદીથી વાપડી શકાયજ નહીં.

પિશાબ બહાર કાઢી નાંખનારા ભાગનો સોજો (Pyelitis). પિશાબ બહાર કાઢનારા ભાગના ચોક્કસ ભાગને ચેપ લાગે છે. આમાં ધૂમ પીવાનું આપવા ફરમાવે છે. જંતુઓને બહાર ધોઇ નાંખવા વધુ પિશાબની જરૂર છે અને તે પેદા કરવા જાસતી પાણીની જરૂર છે.

કમળો (Jaundice). એ લોકથી ચરખી ખવાતી નથી.

નબળાઈ (Anæmia). (a) સાદો પ્રકાર. પૂરતો, ભેળ ને ઉંચો ખોરાક આપવો જોઇએ. લોહાનું તત્વ ધરાવતો ખોરાક વધુ ઉમેરવો.

(b) ઍડીસનનું દરદો (Addison's Disease). એને **લીલી કાતીલ નબળાઈ (Pernicious Anæmia)** કહે છે.

કલેજમાં તતદુરસ્તીમાં એક ચોક્કસ સત્ત્વ બને છે અને તેજ વળી લોહીની લાલ કણો (Red Blood Corpuscles—R. B. C.) બનાવવામાં લાજ લે છે ને તે સાધારણ વખતમાં કલેજમાં (Liver) ભરી રાખવામાં આવે છે તેની ખૂટને આ બીમારી આભારી છે. શરીર તેનું આ લોહી બનાવવાનું કાર્ય નીચમીત ચાલુ રાખે છે તે માટે જતાવરનાં કલેજ યાતો તેનો અરક (Essence) ફરમાવવામાં આવે છે.

મીઠી પિશાબ (Diabetes Mellitus). ખાસ ખોરાક ફરમાવવામાં આવે છે અને તેનેજ ચીવટાઇથી વળગી રહેવું. એને માટે તરેલવાર ઓમડીગોમટી દવાઇઓ નીકળી છે, પણ ડૉક્ટરના પૂછ્યા વગર વાપડવી નહી. જો દરદી જૂન છોડી દે ને તેને ઇન્સ્યુલીનના સૂઇયા (Insulin Injections) મળતા હોય તો તરત ડૉક્ટરને રીપોર્ટ કરવો.

દરદીઓની રાંધણીકળા (Invalid Cookery).

નર્સે રાંધણીકળા (Cookery)ની સારી તાલીમ લેવી જોઇએ. થોડીક વધુ શીગત નર્સને ઉપયોગી થઇ પડે માટે આપવામાં આવી છે:—

રાહત આપનારાં પીણાં (Refreshing Beverages)—

હંડું પાણી: મીનરલ યા ઍરેટેડ પીણાંઓ; ચાહ, ગરમ યા હંડી; દૂધ યા લીંબુની ચીર સાથે; તાજાં ફળોનો રસ. નીતરો, ગ્યાશ ભરેલો, પાણી બેજેલો લેવો. આ પીણાંઓને શીણુશીણુ આવતાં બનાવવા (Effervescent) તેની અંદર સોડા આઇકારબોનેટની અરધી ચમચી નાંખો ને ગ્લાસ ભરી પીણું ઉમેરો. સહીય લોકપ્રીય પીણું તે લેખનેડ છે.

લીંબુ પીણું ખોરાક તરીકે, શક્તિ આપવા (Nourishment) કારણ તેને વધુ મીઠું ને મધુર બનાવવા અંદર મોટો જથ્થો ખાંડનો વપડાય છે ને ખાંડ પોષણ આપનારી વસ્તુ છે.

જરૂરીયાત:—૧ લીંબુ, ૧/૨ પાઉન્ડ ઉકળતું પાણી, જરૂર હોય તેટલી ખાંડ યા શેરડી. લીંબુને ભચડો (Scrub), છાલની (Rind) નાની-નાની ચીરો બનાવો, એક નાના કૂંજ (Jug)માં રસ ને છાલ મૂકો, પાણી ને ખાંડ તેમાં ઉમેરો, જ્યારે હંડું થાય ત્યારે ખારીક કપડાં કે ચાળણીમાં ગાળી કાઢો (Strain) ને વાપડો.

શાહી પીણું (Imperial Drink). પૂશકળ પીણું જોઇતું હોય ત્યાં ઘણુંજ સાડાં! “કીમ ઑવ ટાઇટ”ની એક ચાહની ભરેલી

ચમચી. અરધા લીંબુનો રસ, ખાંડનો એક મેજનો ચમચો. એ બધું કૂંજમાં મેળી એક પાઈન્ટ ઉકાળેલું પાણી નાંખો. વાપડવા પહેલાં ગાળો.

મુરંખાની ચાહ (Teas from Jam). એક ચમચો ભરી જમ ઉકેલેલાં પાણીની એક પાઈન્ટમાં નાંખો, થોડો વખત રહેવા દેવો, ગાળી નાંખો. કાળી દરાખ આ પીણામાં બહુ વપડાય છે.

પોષણ આપનારાં પીણા (Nourishing Beverages). નીતકું દુધ, દુધ ને સોડા, પાણી. છાશ, ચાહ, કારી, કેકો ને ગરમ દૂધ, દૂધ ને ઇંડું—એંગ-ફલીય, જવનું પાણી, આલખ્યુમીન પાણી, લેમોનેડ, પાટલા સેરવા. સેરવા ને દુધ, અને બીજા વેપારી ખોરાકના દાખડા (Tinned foods). તેકેમ બનાવવા તેની પૂરતી સુચના દરેક દાખડા સાથે આપી છે તે પર લક્ષ આપવું, ઘણાખરા લગભગ વાપડવા લાયક બનાવીનેજ વેચવામાં આવે છે.

દુધ મારેલું ઇંડું (Egg-Flip). ડાઘાકુધી વગરનું ઇંડું લેવો. તાજું મૂકેલાં ઇંડાંને થોડી ખાંડ સાથે ચમચી વડે શીણ ચઢાવવું (Beat up). તેને અરધી પાઈન્ટ દુધમાં ઉમેરો અને જે ડાકટરની રજા હોય તો અંદર અરધો ચમચો ખાંડી નાંખો. ખૂબ હીસવો-દોહવો ને ગાળી નાંખી પીવા આપવું.

સેરવા (Soups). સઘળા પોષણ આપનારા સેરવાનું મૂળ આ છે કે ગોશ અને હાડકાંને પાણીની અંદર ઢાંકવાં અને પાણીને ધીમે ધીમે ઉકળતી હદે લાવવું (Boiling point) અને તેમાં કલાકો સુધી કકડા આવવા દેવા (Simmers). બંધ ઢાંકણવાળા પેના-કૂળ થા બરણીમાં તે બનાવવો. ૨૪ કલાકથી વધુ જીવો સેરવો વાપડવો નહીં. આને “રટોકપોટ” કહે છે. આજે વાપડવા જોઈતો હોય તો એક દીવસ અગાઉથી ચૂલા પર ચઢવો જોઈએ. ત્યાર પછી તે પૂરતો ઠંડો કરવો જોઈએ; જેથી તેની બધી ચરખી ઉપર તરી આવશે અને બહાર કાઢી લેવી જ્યારે વાપડવો હોય ત્યારે એક પેણા પર તેને પાછો ગરમ કરવો અને જે જાતનો સેરવો જોઈતો હોય તેને લગતાં બધાં વસાણાં અંદર ઉમેરવાં.

સેરવા (Soups).

(a) પાટલો સુપ (Clear Soup). પેલા રાખેલા સેરવા (Soup stock)માં સેંકરી, ટરનીપ, ગાજર, સ્વીટહર્બ વગેરે સુવાસનાં વાણા સાથે, નીમક, મરી અને બે ઇંડાની માત્ર સફેદી (Whites of eggs) એક પીંછાંએ ધ્રુલવીને ચટાકેદાર બટાકો બનાવવો. ૧૦ મીનીટ ઉકાળો ને ગાળી નાંખો.

(b) ઘટ સુપ (Purée). આ તરકારીના સેરવાને ઘટ બનાવેલા હોય છે તે ઘટ બનાવવાને અંદર વટાણા, સીંગ, બટાટા વગેરે નાંખવામાં આવે છે. અને પછી ચાળણીમાં ગાળી નાંખવામાં આવે છે. એમાં વળી દુધ યા મલાડી નાંખી વધુ ચટાકેદાર બનાવવામાં આવે છે.

(c) ગોશ—તરકારીના રસ. જેમાં મરધાં-બટકાં, ગોશ, ડુક્કરનાં ગોશને ઉકાળવામાં આવ્યાં હોય છે ને વળી સાથે તેમાંજ તરકારી, જવ, ચાવલ વગેરેને સામટાં ઉકાળવામાં આવે છે. તરકારીનો નાનામાં નાના ટૂકડામાં ખીમો કરવામાં આવે છે ને તે સાધારણ ઉપર લખેલા પહેલા સેરવામાં ઉમેરવામાં આવે છે.

છાશ (Whey). એક ચમચો ભરીને ચુશદો યા આગળતું દહીં, એક પાઇન્ટ તાણું ખીન-ઉકાળેલું દુધ એક પેણામાં નાંખવાં અને ૯૮° ડીગ્રી ફેરનહાઇટ જેટલી ગરમી આપવી. અને એક સાધારણ ગરમ ઓરડામાં ઠંડું કરવા મૂકવું. કલાકેકમાં દહીં બંધાશે. તેને એક માટીનાં વાસણુ જેની નીચે એક “પ્લેટ”માં ઉકાળેલું પાણી હોય છે, તેમાં મૂકવું. ધીમે ધીમે દહીં શેષાતું જમને નાનો ટૂકડો બનશે ને છાશ જમા થતી જશે, ગાળીને ઉપયોગ કરો.

છાશ જલદીજ પચી જાય છે અને તેનામાં થોડું પોષણખી (Nourishment) સમાયલું છે.

ઉશકેરનારો પીણું (Stimulating Beverages).

ગાયના ગોશની ચાહ (Beef Tea). ૧/૨ રતલ પાટલું ખીમો કરવા લાયક ગાયનું ગોશ (Beef), ઇંડાં પાણીની અરધી પાઈન્ટ,

અરધી ચમચી નીમક. ગોશના બારીક ટૂકડા કરો અને તેને પાણીમાં એક પથ્થરની બરણીમાં રાખો. બરને ચપટ બંધ કરો ને ૧૫ મીનીટ રહેવા દેવો. તેને ખૂબ હીલવો અને તેને એક કકડા પડતાં પાણીનાં પેણામાં ૩ કલાક રહેવા દેવો. જ્યારે ઠંડું થાય ત્યારે ઘટ ભાગ તારી કાઢો, ગાળો ને ફરી જેટલું જોઈએ તેટલું ગરમ કરી વાપડો.

ભૂંજેલું કસટડું (Baked Custard). અરધી પાઈન્ટ દુધ, એક ઇંડું, એક ચમચી ખાંડ, કાંઈ સારી સુગંધ (Flavour). ઇંડું ને ખાંડને કફ ચઢાવો જ્યાં સુધી શીણ ચઢી આવે (Frothy); પછી અંદર દૂધ ને સુગંધ (Essence-flavour) ઉમેરો. ગાળીને જરા માખણ લગાડેલાં વાસણમાં ખાલી કરો. ઇંડું પાણી હોય તેવાં એકી ટીનમાં તેને મૂકો અને પછી એક આંચની ભઠ્ઠીમાં તેને ભૂંજો (Bake). ભઠ્ઠી જો બહુ જ તપતી હોય તો “કસટડું”ના કટકા ગળી જાય છે (Curdle). એવીજ રીતે ચટાકેદાર કસટડું એજ રીતે બને છે એની અંદર થોડો શહરકેદાર સેરવો (Broth) યા ગરેલી, નીમકની એક ચીમટી-ખાંડ ને ઇંડાંને બદલે-નાંખવાં. કસટડુંને એક બંધ વાસણમાં ઉકાળેલાં પાણી પર મૂકવું.

પાઉં ને દુધ (Bread and Milk). આ વાણી ટાઇફોઇડ તાવમાં બહુ ઉપયોગી છે. સફેદ પાઉંના નાના ટૂકડા (Crumbs), દૂધનું એક પ્યાલું, નીમક યા ખાંડ. દૂધને ઉકાળો ને રોટીના કકડા પર નાંખો, ખૂબ હીલવો, જે મીનીટ ઉકાળો, પછી અંદર નીમક યા ખાંડ નાંખો.

જેલી (Jellies) બૂખ ઉશકેરે છે અને જ્યારે તેમાં ઈંડાં યા દૂધ આવતાં હોય તો પોષણથી સાફ આપે છે.

ઇંડાંની જેલી (Egg Jelly). એક ઇંડું, એક લીંબુની છાલ (Rind) ને રસ; લોફ સુગર ૧ આઉન્સ; ઇંડું પાણી; ૧/૪ આઉન્સ જીલેટીન.

એક પેણામાં જીલેટીન, ખાંડ, લીંબુનો રસ ને છાલ અરધો પાઈન્ટ પાણી નાંખીને મેજો. ધીમી આંચે ઉલટાવીને જ્યાંસુધી જીલેટીન

પીગળે ત્યાં સુધી ફેરવ્યા કરો, પછી થોડું ઠંડું થવા દેવ, હવે કફ ચઢાવેલાં ધંડાં પર તે નાંખો. હવે પાછું એ-ત્રણ મીનીટ તેને પકાવો કે જેથી તાજાં ધંડાંનો વાસ જરા રહે. તેને ગાળીને બીનાં ખાસ બનાવેલા દાખડાઓ (Moulds) માં ભરો. જો બહુ ગરમ થઈ જાય તો જેલી બગડી જશે ને તેનું પાણી છુટશે (Curdle).

દુધની જૈલી (Milk Jelly). અરધી પાઈન્ટ દુધ, અરધા આંડિસ ખાંડ, ૧/૪ આંડિસ જલેટીન, લેમનતુ અતર યા અરધા લીંબુની ચીર. લીંબુને નીચવો (Scrub), છાલના ઝીણા ટૂકડા બનાવો, પછી બધું પેણામાં નાંખો, જલેટીન પીગળે ત્યાંસુધી ધીમી આંચ પર રાખો, જૈલીને ઠંડી કરો, ખાસ બીના દખાઓમાં મૂકો ને બરાબર કકડા જેવી (Set) થાય ત્યારે વાપડવી. ઘણી ગરમ કીધી તો ફાટી જાય.

નારંગીની જૈલી (Orange Jelly). એક આખી નારંગીની છાલ ને અરધાં લીંબુની છાલ, એ નારંગીનો રસ અને અરધાં લીંબુનો રસ, એક આંડિસ ખાંડ, ૧/૪ આંડિસ જલેટીન, ઠંડું પાણી.

પહેલાં રસ ને પાણી મળી ૧/૨ પાઈન્ટ બનાવો. બીજી બધી ચીજો સાથ પેણામાં મૂકો. ધીમી આંચ પર જલેટીન ઓગળે ત્યાં સુધી હલાવ્યા કરો. ગાળીને બીણી ડીશમાં મૂકો.

ઈંગ્લીશ મજાહી (Junket). અરધી પાઈન્ટ દુધ, એક ચમચી ખાંડ, અતર અને ૧/૨ ચમચી જમાવનારું ખમીર (Rennet).

દુધ-ખાંડને થોડુંજ ગરમ કરો (લોહીની ગરમી ૯૮.૪° ડીગ્રી ફેરનહાઈટ), એક ડીશમાં દુધ નાંખો, અંદર પેલું જમાવનારું ખમીર-જનકેટ નાંખો ને જમી જાય ત્યાંસુધી ઠંડી જગ્યામાં રહેવા દેવો.

“ડરી બ્રાન્ડ જકેટ ગોલીઓ.” જાતજાતના સુંદર વાસ ને સ્વાદ સાથની બજારમાં આપતી મળે છે. તેનો ઉપયોગ કીધો તો પછી બીજું “જકેટ” શોધવાની ખટરાટજ નહીં પડશે. સસતી, સોજ, પુષ્ટિકારક છે.

સુંદર સ્વાદ ને વાસ માટે (Flavouring Essences) જુદાં વાપડવા પડે છે. (ઉપલી બનાવટ વાપડશે તો પછી બીજી જુદી ખટરાટજ

નથી !) તે રેન્ટ ભરવા પહેલાં વૈનીલા-રોઝ-સરપખેરી-સ્ટ્રૉબરી નાંખવાં જોઈએ. આ પ્રવાહી (Liquid) “અૅસ-સીસ” ઉપરાંત નક્કરખી (Solid) વપડાય છે. નારંગી યા લીંબુની છાલ, ચૉકોલેટ, કૉફીમાં થોડા દુધમાં તૈયાર કરવી (Cooked).

જો દુધ જરાખી વધુ ગરમ કીધું તો મલાહી (Junket) જામશેજ નહીં. દુધ માત્ર નામતુંજ કુકું કરવું.

તરકારીનું ગરખાનું (Vegetable Puree). ૧/૪ પાઈન્ટ દુધ, ૫ આઉન્સ તરકારી, ૧ ચમચી આટો, ૧/૨ આઉન્સ માખણ.

તરકારી અધી કાપી-પીસી છુડો બનાવો. એક પેણામાં માખણને પીગળાવો અને તેમાં તે નાંખો. થોડા આટા સાથે તેને ગુડો ને ૫ મીનીટજ ચુલે રાખો (લાલ થવું નહીં જોઈએ), હવે દુધ નાંખો ને હીલવો. થોડું ઉકળાવો, એમાં શોખ પ્રમાણે મરી મસાલો નાંખો. ગાજર, ભાજી, આરટીચોક, પહેલાં રાંધવાં. ટોમેટોઝ કાચ્યાંજ વાપડવાં.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

બીજાં વધુ ખાસ ચેપી દરદો

(Further Specific Infectious Diseases).

ઘરમાં તેઓની સાધારણ રીતે સારવાર થતી નથી

(Not usually nursed in the home).

જ્ઞાનરજ્જુ-ધમનીનું બરડાની કરોડની ખામીનું બચ્ચાનું
કરડ યાને બચ્ચાનો લકવો (Anterior Poliomyelitis or Infantile Paralysis). ના'ક ને ખોરાકની નળીના ટાળવાં અંદરનાં ભાગ (Naso-pharynx) માંથી ચેપ દાખલ થાય છે અને તે

ધારા-વાદળાંની રૂઢીથી (Droplet infection) ફેલાય છે. ઉછરવાની મુદત ૨ થી ૧૦ દીવસની આસરેની છે. ઉપદ્રવ માટે તો ધણું કરી ટિપીઆઓ આભારી છે. જ્ઞાનરજ્જુ (Spinal cord) પર ગલબો થાય છે અને તે જ કંટલાંક રનાયુઓ ઉપર કાબુ ધરાવે છે તેઓને લકવો (Paralysis) થાય છે યાને સુન મારે છે યાને અશક્ત થાય છે. ધણું ખર્ચ શરીરની એકજ બાજુના સ્થાનિક રનાયુઓના જીમખા પર અસર થાય છે—હાથ યા પગનાં. જ્યારે આવી અસર આસનાં રનાયુઓ પર થાય છે ત્યારે તો ઘણીજ ગંભીર હાલત ઉભી થાય છે અને તેમો ઇલાજ કરવા તો નવાજ ઇલાજ “પોલાદી ફેફસાં” (Iron Lung) ની મદદ જ્યાં સુધી આ રનાયુઓ પોતાની સાધારણ ફરજે પાછી ઉપાડી લેય ત્યાં સુધી લેવી પડે છે. સઉથી પહેલી નીશાની સરદી થવાની છે ને વાત તે પરજ આવી પડે! જ્યારે થોડા દીવસ પછી ખુદ રનાયુઓ લકવાની ખરી નીશાની બતાવે ત્યારે ખીમારી કષ્ટ જાતની છે તે ઓળખાય (Diagnosed).

ખાસ સારવારની સંભાળ. ઈજા પામેલા ભાગોની ગરમી જાળવી રાખવા બહુ ધ્યાન આપવું, તેઓ પર ધારાં (Bed-sores) પડવાં દેવાં નહિ, અને ભાગો બેડોલ (Deformity) બને નહીં અને ખોડખાંપણ બતાવે નહીં તે માટે તેમને ખુદરતી દબ પર નીભાવવાની કોશિશ કરવી (In good position) તથા રનાયુઓને વધારે ખેંચવા દેવાં નહીં (Overstretching).

હલાયદા રાખવાની મુદત—૨૧ દીવસ.

ભેજાં જ્ઞાનરજ્જુની તાવ (Cerebro-Spinal Fever). એમે ભેજાંનાં પડની યાને જાંટજાંટવાળી તાવ (Meningo-coecal or spotted fever) બી કહેવામાં આવે છે.

લશ્કરમાં એક તંબુમાં યા નીશાળના સૂવાના ઓરડામાં (Dormitory) જ્યાં ઘણાં માણસો સામટાં સૂતાં હોય ત્યાં તેમો લાગુ પડવાનો સંભવ છે. નાંકની નીત યા સળેખમ (Running or secretion) માં તેના જંતુઓ મળે છે અને ધારાં-વાદળાંનાં ચેપથી તેઓ

ફેલાય છે યા તો ના'કના સળેખમથી ખરડાયલી. ચીજો વાટે તે ફેલાય છે. ઉપદ્રવો (Epidemics) માટે તે ખાસ કરી ખેપીઆઓ આભારી છે.

ઉછરવાનો વખત ૧ થી ૫ દીવસ, ઘણું કરી ૩/૪ દીવસ છે.

હુમલો ઓચીતો થાય છે ને માથાના દૂખાવા, ઉલટી, ઠંડીની ધૂન્જરી (Shivers or rigors), તાવ, ગરદનનું ચક્રી જવું, પીઠ ને હાથ-પગમાં સખત દૂખાવા, ને લવારી-ખકારી શરૂ થાય છે. ચાહાં-છાંટ-છાંટ જે પરથી તાવનું નામ પડ્યું છે, પણ તેઓ કાંઈ હમેશાંજ દેખાતાં નથી, તે હોય તો પહેલે યા બીજે દીવસે દેખાવ દે છે.

આગળ ચાલતાં તાવથી શરીર ભઠ્ઠી માફક બળે છે, ખેચેની, લવારી-ખકારી, દૂખાવાનું તો પૂછવુંજ નહીં. માથું ચક્રી જબ (Stiff) પછવાડે ઢળી પડે છે. દરદી વાલંગી (Sensitive) જરા હાથબી લગાડવા દેતું નથી, આંખો રોશની સાંખી શકતી નથી (Resists light or handling), ચીચીઆરી પાડતું પોતાની આજુએ અશક્ત પડે છે!

દરદા પ્રાણુઘાટકબી નીવડે છે. પણ ખૂદાની દયાથી આજની ચાંપતી સારવાર, નવા ઉપાયો, સલકેનેમાઇડ ઝુમખાંની દવાઓથી દરદના ખાસ ને કૂરતામાં બહુ ફરક પડ્યો છે.

હલાયદા રાખવાની મુદત ૩ થી ૪ અઠવાડીઆ.

ખાસ સારવારની સલાખ.

૧. ચીવટ હલાયદાપણું (Strict Isolation).
૨. એક નળી મારફતે ખવાડવું પડે છે.
૩. સાળાં ઘતાં કોઇ વાર મહીનાઓ લાગે છે.

સહીયક-સીતળા (Small-pox). રોગની ગંભીરતા ને હદે ખહારની વધ, રસી મૂકાવવાના (Vaccination) પ્રયોગથી ઘણી ઓછી થઇ ગઇ છે. જે રસીથી આ દરદ ખરેખુદ થતુંજ અટકતું નહીં હોય, તો પણ તે દરદના હુમલાને ઘણોજ નરમ-નખળો તો બનાવી દે છે અને ચામડી ઘણીજ કચડાઈ જતી-ખોદાઇ જતી (Pitting) તો અટકાવે

છેજ ! બાળપણમાં રસી મૂકાવવાના અગણીત ફાયદાઓની તુલના થઈ શકવાની નથી ! ૨૧ વરસની ઉંમર થાય ત્યાં સુધી દર સાત વરસે જો રસી મૂકાવ્યા કીધી હોય તો ઓરબી વધારે રક્ષણ મળે છે. જે પૂર્વના દેશોમાં સહીયદ ધણું સાધારણ દરદ હોય ત્યાં જવા પહેલાં તો ફરી એક વાર રસીનું રક્ષણ લેવું જોઈએ. એક બીમારના સંબંધમાં આવેલાં સઘળાં આસામીઓને તો તરતજ રસી મેળી દર્મ રક્ષણ આપવું જોઈએ, પછી ગમે તે ઉંમર હોય અને ૧૬ દીવસનો હલાયદો વાસ આપવો (Quarantine).

સઘળાં દરદીઓને ખાસ શીતળાની ઇસપીટાલમાં દાખલ કરી અશ્વત્થ કરવી, જ્યાં સઘળી ભરોસાદાર સંભાળ લેવાય.

બીમારીની આખી મુદત દરમ્યાન દરદી બીજાંમાં દરદ ફેલાવી શકે છે અને એપ ફેલાવવામાં સંબંધીઓ (Contacts), કપડાં-લટ્કાં-વાસણ-શાય-ચીજાં (Fomites), જંતુઓ અને હવા વડીક ભાગ બળવે છે.

ઉછરવાની મુદત ૫ થી ૨૧ દીવસની, સાધારણ રીતે ૧૨ દહાડાની રહે છે.

હુમલો ઓચીંતો. પહેલે સખત-ઉંચી તાવ, માથાંનો દૂખાવો, કમર ને પીઠ તોડી નાંખનારું સખત દરદ, ધૂંજરી, કોઇ વાર ઉલટી અને ઉંઘનું ઉડી જવું (Sleeplessness). જ્યાં સુધી ચાહાં ત્રીજે દહાડે નીકળે ત્યાં સુધી તાવ ઉપરજ રહે છે, ત્યાર પછી ધડવા માંડે છે, ચાહાં પહેલાં કપાલ, બવાં, કાંડી પર નીકળે છે. ચાહાં પહેલાં તો દાણા (Spots) નીકળે છે, પછી મોતી જેવા બને છે. ત્રણ-ચાર દીવસ પછી આ મોતીના દાણા પરમાં બદલવા માંડે છે (Vesicles into pustules), પીળા પય બનતા જાય છે અને સૂઝે છે (Inflamed). વળી તાવ યાછી ઉપર ચઢે છે. લગભગ ૧૨ મે દહાડે પરના ચાહાં શૂઝાં થાય છે ને પોપડા (Scabs) બંધાય છે, ચાહાં ચહેરા પર ઘણી વાર દેખાય છે, તેમજ કાંડી ને કભાઈનાં ભાગમાં (Forearms) પર હોય છે. શરીરના ઘણાં ઢાંકલા ભાગો પર થોડા હોય છે, પછી ચામડીની વવ (Irritation itch) હદ બહારની વધી જાય છે.

ખગાડામાં શરીરમાં ઝેરનું ફરવું (Septicæmia) અને આંખનાં કાંતનાં, ગળાનાં, ફેફસાં અને ગુરડાનાં સોજા મુખ્ય છે.

જ્યાં સુધી દરેક પોપડો ઓછો થઇ જાય (Fades) ત્યાં સુધી દરદીને હલાયદો રાખવો જોઇએ. આને ત્રણ માસખી લાગે.

દરદીને છુટી હાસપીટલમાં ખસેડ્યા પછી તેના ઓરડા અને તેમાંની સઘળી ચીજોને સખતાઇથી તમામ જંતુનાશક અનાવવાં જોઇએ.

ટાઇફોઇડ તાવ (Enteric Fever) આંતરડાના પડ (Linings) ઉપર ચેપ ચોંટી છે. જંતુઓ અગડેલાં દૂધ-ખોરાકને પાણી વડે ઉતારે છે. જ્યારે એક કેસ બને છે ત્યારે ચેપનું મૂળ કોઇ બીજું દરદી या ખેખો નીકળે છે. પહેલા દાખલામાં અધું જંતુનાશક અનાવવાની ખેદરકારીમાં ચેપ ફેલાય છે અને બીજા દાખલામાં એની અગાઉ ખેખો આ દરદના કાસદ તરીકે પકડાયેલો હોતો નથી અને તેથી ખેખબરી અને અજાણપણામાં તેને ખોરાકને હાથ લગાડવા દેવામાં આવ્યો હોય, જેવો કે દૂધવાળો, દુકાનવાળો, રસોઇઆ. ધણીકવાર ગંદકીની ગટરથી પાણી અગડેલું માલમ પડ્યું છે.

ઉછેરવાની મુદત ૩ થી ૨૮ દહાડાની રહે છે.

હુમલાની મુદત લાંબી છે. ધીમે ધીમે બીજાં ચીન્હો ને નીશાની જણાતાં જાય છે. પહેલાં અઠવાડીઆમાં બીમારને માત્ર સામાન્ય બેચેની (Malaise) લાગે છે, લખલખાં, ભૂખ ઓછી. તરસ, માથાનો દુખાવો, કોઇવાર ઉંઘ ઉડી જતી, અને પેટમાં સહેજ દુખાવો માલમ પડે છે.

તાવ ખાસ ધ્યાન ખેંચનારી (Characteristic) રીતે વધે છે: સાંજે બે ડીગરી વધે છે, જ્યારે વળતી સવારે તે એક ડીગરી પડે છે. પછીનાં બે અઠવાડીઆમાં તે લગભગ ૧૦૩° ડીગરી ફેરનહાઇટ પર ટકી રહે છે, ત્યારપછી અઢતીથી ઉલટીજ રીતે ઉતરતી જાય છે (Reverse to the ascent); સવારના બે ડીગરી પડે છે અને હવે સાંજનાં એક ડીગરી અઢે છે. એમ થઈને “નારમલ” થાય છે.

૭ થા ૮ મે દીવસે રાતા ગુલાબી રંગના ડાઘા (Spots) પેટ અને છાતી પર દેખાવા માંડે છે, ઝુમખામાં (Crops) આવે છે, એકેકા ડાઘો ૨/૩ દહાડા ચાલે છે.

ખીન્ન અંડવાડીઆમાં દરદી દેખાઇતું નબળું પડે છે. જીભ પહેલાં તો ઠંડાથી ભરાય છે તે હવે શુદ્ધીસત મથાળે ને કીનારીઓ (edges) પર આતશી લાલ અને છે. પેટને હાથ લગાડતાંખી હવે દૂખે છે (Tender), ઝાડા પૂશકળ થવા માંડે છે (Diarrhoea), તે બહુ વાંસ મારે છે (Offensive) અને અન્ય જેવા “વટાણાના સેરવા” (Pea soup) જેવો અગ્નયમ રંગ પકડે છે ! પિશાબ થોડીજ આવે છે અને પસાર કરતાંખી મૂશકેળી લાગે છે.

ખીન્ન અંડવાડીઆની છેવટે અને ત્રીજાંની શરૂઆતમાં દરદી બહુજ નબળું પડી ગયું છે અને આઝેજ બન્યું છે (exhausted) અને ભયભયાં બગાડા (Complications) ઉભરે છે.

સારા કેસોમાં હવે ધીમે ધીમે તાવ સાધારણ થાય છે (Normal by lysis). તે ડગ્ગ અંડવાડીઆની છેવટમાં અને છે.

સાળું થવાનું બહુ ડોળા બાળે છે ! દરદીને ધીમે ધીમે રહીને પોતાની મેળે પાછું ચાલવા હાલવા દેવું. તે વખતે તાવ તદનજ ઉતરી જવી જોઈએ. દરદી કેટલી શક્તિ ટકાવી રાખે છે તે પર બધો કેસનો આધાર છે. ફક્ત અંડવાડીઆમાં દરદીને ખીજનામાંથી રોજ થોડો વાર ઉંચકાને બહાર લઈ જવું. ધીમે ધીમે તેની શક્તિ પાછી આવવા માંડશે. તે સંપૂર્ણ સારો થશે, પણ તેને હંમેશાં લાંબી આશાએશ ને હવાની ફેરવદલી કરવાની લલામણ કરવામાં આવે છે. ખોરાકમાં તો પૂશકળ સંભાળ રાખવી અને હવે પછીના છ મહીનામાં કયજીઆત (Constipation) લઇ ચલાવવું નહીં.

બગાડા થાય તો નીચલા થાય:—

આંતરડાંમાં જખમ (Ulcer) થવાથી લોહી છુટે.

નીશાની:— ૧. બેશુદ્ધ થઇ જવું, ચહેરા શીઝાદ્ય, નાડી ઉઠે, તાવ “નૌરમલ”નીથી નીચે ગળાડી જાય, આડામાં લોહી.

૨. આંતરડાંમાં ચાંદુ (આંધર) — (Perforation). પેલો પહેલો જખમ (Ulcer) ફાટી જાય તેથી આ ગંભીર સ્થિતિ થાય. ઓચીંતુ એકદમ જોરમાં પેટમાં દરદ, નાડીની ભાગતી ઝડપ.

લોહી છુટી જવાની યા ખીજું ચાંદુ પડવાની કોઇથી નીશાની જણાતાં જ ઈકટરને ખચકરી દેવી, કારણ જરાથી ઢીલ થાય તેમાં ભારે જોખમ છે.

૩. ન્યુમોનીયા-ફેફસાંનો વરમ (Pneumonia).

૪. ખીજાનાં ધારાં (Bed-sores).

ખાસ સારવારની સંભાળ. ટાઇફોઇડ તાવની સારવાર એ નમુનો દાર ઉંચા સારવારના હુજારની એક ખરી કપરી કસોટી (Test) છે. કારણ વધુ બગાડો થવા નહીં દેવાનું અને આખીરનું સારાં થવું એ મોટે ભાગે નસની હુશીયારી ને સંભાળ પર આધાર રાખે છે !

દરદીની સામાન્ય સારવાર (General care of the patient). ઘણીખરી સારવાર દરદીને ચત્ત (Flat) સુવાડી કરવાની છે. ત્રણ ઉપર તકાઆની ગોઠવણ તેનું માથું ને ખભાં આરામમાં રાખવાં. ખુદ ખીજાનામાં “આરામ ખુરસી” (Arm-chair) મૂકી તે પર લેટાયું હોય તેવો ખ્યાલ-આરામની લાગણી પેદા કરવાની ગોઠવણ કરવી જોઇએ ! ધારાં પડવાની ધાસતી એક પાણી યા દવા ભરેલું (Water or air bed) ખીજાનું વાપડવાની જરૂર ઉભી કરે છે. આખું ખીજાનું નહીં મળી શકતું હોય તોથી શરૂઆતથીજ એક દવાનો તકાઓ યા પાણીનું “કુશન” થાપા (Buttock) નીચે અને વળી એક એડીઓ નીચે (heels) રાખવાં, કદાચ પગ ઉપરથી કપડાંનો ભાર ઉઠાવી લેવા ખીજાનાનું એકાદ પાંજરું ખૂકવું પડે (Bed-cradle).

દરદીની સૂવતી રીતમાં ઘડી ઘડી ફેરફાર કરવો પડે. વાશફરતી એક યા ખીજા બાજુએ લેટાડી શકાય યા તેની પીઠ પર ફેરવાઈ શકાય, દમની

મૂશકેલીનીબી તરત ખબર આપવી. કદાપી દરદીનાં માથાં ને છાતીને જરા ઉંચે કરવાં પડે, તો વધારે તકીઆની મદદ આપવી. દરદીનાં ફેફસાંનો વરમળી અટકાવવો જોઈએ.

નસે દરદીનું જરાકે જરાક કામ સંભાળ અને અછલથી પોતેજ ઉપાડી લઈ તેનું જોર ને શક્તિનું હેલ્થ ટીપુંબી જાળવી રાખવું જોઈએ. પોતાને એકલે હાથે જરા બીછાનામાં એક બાજુથી બીજી બાજુ ફરવાનીબી મનાઈ કરવી. આ સંભાળમાં ખવાડવાની, ધોવાધાવાની, મોંઢું, બાલ. હાથ અને પગ તરફની દેખરેખ સઘળું આવી જાય છે. બીજાનામાં એક બાજુ પડી રહેતાં થતાં ધારાં (Bed-sores) અટકાવવાની સઘળી કોશિશ કરવી ને દર બે કલાકે દરદીને નવી બાજુએ લેટાડવો કે જેથી ધારાં અટકે તેટલુંજ નહીં, પણ ફેફસાંનો ભરાવો (Congestion of the lungs) અને વળી હવા રોકાવાથી થતો પેટનો ધુગાવો (Abdominal distension) બી ઓછો કરી શકાય. ખવાડવા પહેલાં ને પછી મોંઢું સાફ કરવું, મુખ્ય કરીને દૂધ-ઈંડાં આપતી વખતે આ બીના જરૂર યાદ રાખવી.

પિશાબનો જથ્થો રોજ માપવો ને નોંધવો કે જેથી જરાબી અટકાવ (Retention) થતો હોય તો તેની તરતજ ખબર આપી શકાય.

જંતુનાશક અનાવવાની સંભાળ (Disinfection). આ વાત યાદ રાખવી કે ટાઇફોઇડના બીમારનો સઘળો બહાર પડતો કચરો ભારે ચેપી રહે છે. આ કારણસર આગળ જણાવી ગયા તે ઉપરાંત નીચલાં વધુ સાવચેતીનાં પગલાં લેવાં:—

(a) બધી થુંક કપડાં યા કાગળમાં ઝીલી તરતજ બાળી નાંખવી.

(b) જાડા ને પિશાબમાં સરખાં પ્રમાણમાં જલદ જંતુનાશક દવાબ આપવી — લાઈઝોલ ૫૦% ટકા; કાર્બોલીક ૨૦ ભાગમાં ૧, કાસ્ચુ ક્રીયોઝોલ, ચટરમાં હોમાવી દેવ અગાઉ યા સંડાસમાં ખાલી કરવા અગાઉ ૪ કલાક આ દવાબમાં પીગળાવી રાખવા.

(c) ઉપોગ પછી જાડા ને પિશાબનાં વાસણો જંતુનાશક પાણીમાં ધોવાં ને ઘડી ઘડી ઉકાળીને જંતુરહીત અનાવવા.

(d) જ્યારે દરદીની ફરજ બળવે ત્યારે નર્સે બનતાં સુધી રખરનાં હાથનાં મોજાં પહેડવાં, મોજાં જંતુનાશક દવાથી તરત ઘોષ કાઢવાં અને ઉકાળી જંતુરહીત બનાવવાં.

ટાઇફાઇડથી પીડાતાં દરદીઓની ઘણી વાર એક જનરલ હોસપીટલના સામાન્ય "વૉર્ડ"માંજ સારવાર કરે છે. આગળ જણાવ્યું છે તેવું બીજાનું હલાયદું બનાવવાના (Bed-Isolation) સઘળા નીયમો ચીવ-ટાઇથી અમલમાં મેળવા. આવી રીતે ચેપ પર વધારે કાશુ રહી શકે છે. જ્યાંસુધી ઝાડા ને પિશાબની જંતુનાશક (Bacteriological) તપાસમાં એ જંતુઓની ખુલ્લી-ખાસ-ગેરહાજરી (Negative) માલમ પડે ત્યાંસુધી આ બધી હલાયદા રાખવાની સાવચેતી ચાલુજ રાખવી.

ખોરાક આગળ લખ્યો છે તે હજુ પર ગોઠવવો, પણ ડૉક્ટરની ખારીકે ખારીકે સુચનાઓ વફાદારીથી અમલમાં મેળવી, કારણ કે જરાબી નહીં પચતો ખોરાક અપાઈ ગયો તો વળી લોહી છુટી જાય ને ચાંદું પડી જાય તો તરતજ મોતને તેડું થાય ! ઘણુંખરું દરદીને જેટલું જોઈએ તેટલું પાણી, દૂધ, સોડાવોટર અને ગાજેલો લીંચુ યા નારંગીનો મીઠો ખતાવેલો રસ પીવાની રજા છે.

ખાસ ઉપાય (Special Treatment). પેટનો પુગાવો યા કબજાઆત તોડવા કદાચ એક પેટની પીચકારી ફરમાવવામાં આવે છે. પુગાવામાં ઠંડાં યા ગરમ પોતાંબી ઉપરથી વાપડવામાં આવે છે.

મૂકિત (Immunisation). જે દેશોમાં સુખશાંતિની વિદ્યા યા રીતોએ હજી જોવો જોઇએ તેવો પગપેશારો કર્યો નથી તેમાં રક્ષણ ને બચાવની રસી (Vaccine) ના બે સૂઝયા માર્યા હોય તો એછામાં એછી બે વરસની મૂકિત મળે છે.

કૃત્રિમ મૂકિત (Artificial Immunisation).

એક ખાસ અમૂક ચેપી રોગ (Specific Infectious Disease) ના સખત હુમલા પછી જે મૂકિત મળતી રહી છે તેની હાથેબી "વૅકસીન્સ,

ટૉક્સીન્સ, યા સીરાઓ” —ઝેરી અંશો યા રસીઓની પીચકારી મારી નકલ થઈ શકે છે.

પ્રયોગશાળાઓ (Laboratories) માં જંતુઓનાં ધારાંને ધારાંને ચોક્કસ ચીજો અને ચોક્કસ હાલત ને સંજોગોમાં વધારીને પેદા કરી શકાય છે. જેમ પુખ્ત થતા જાય છે તેમ તેઓ વધતાં જાય છે ને વળી પોતાનું ઝેર (Toxins) બીજા અનાવતા જાય છે અને આવી રીતીમાંથી તેઓની “વૅક્સીન” ને “ટૉક્સીન” અનાવવામાં આવે છે.

“વૅક્સીન” (Vaccine) ને પેદાશ છે જેમાં ખુદ જંતુઓ ને તેમનાં ઝેર (Toxins) બંને એકઠાં પકડાયાં છે. તેને મોટો તાપ આપવામાં આવે છે જેથી તેમાંનાં જંતુઓ અધાં મરી જાય છે.

પછી “ટૉક્સીન” આવે છે. “ટૉક્સીન” —જંતુઓની આખી જાતને “શીલટર” ક્રીડા પછી યાને સમુલ્લગા કાઢી નાંખવા પછી જે રહે છે તે છે.

જે શરીરમાં “વૅક્સીન” યા “ટૉક્સીન” ના મુદ્દા દાખલ ક્રીડા હોય તો શરીર તેમની સમે લડનારાં “એન્ટીબોડીઝ” —વિરુદ્ધ શરવીરા (Antibodies) નું લશ્કર તૈયાર કરી શકે છે. આ સિદ્ધાંત પર કૃત્રિમ મૂક્તિનો સિદ્ધાંત ઉભો થયો છે. ટાઇફોઇડ તાવ, ડીપટીરીયા વગેરે રોગોમાં તે સિદ્ધાંત અમલમાં મેળવામાં આવ્યો છે. વૅક્સીનમાંનાં મરી ગયેલાં-નાશ પામેલાં જંતુઓ-બેક્ટીરીયા-કાંઈ વધતાં નથી અને તેથી દરદ પેદા કરતાં નથી. વળી તેમનું ઝેર-ટૉક્સીન-ખરાબ અસર કરી શકે તેટલા જથ્થામાં નથી અને તાબુથી તો એ છે કે તોખી એમાંથી શરીર એટલી મોટી સંખ્યા યા જથ્થામાં “એન્ટીબોડીઝ” યાને રક્ષણમાં લડનારું લશ્કર (Antibodies) અનાવી શકે છે કે જે થોડાં વરસો સુધી શરીરને ચોખ્ખી ને પૂરતી મૂક્તિ આપી શકે છે. આ “એન્ટી-બોડીઝ” અનાવવાથી જે પૂરતી મૂક્તિ એક શખસને મળે છે તેને “જાગૃત મૂક્તિ” (Active Immunity) કહેવામાં આવે છે.

સહીયદ સામે મૂક્તિ આપવા જે “વૅક્સીન” વપડાય છે તેમાં વીચીત્ર એ છે કે તેનામાં જીવતાં જંતુ છે, પણ તેઓ તદન નિર્હાનિષ (Harmless) છે.

ખાસ ઉડતા દરદાનો વધુ કોડો.

દરદ Disease.	ઉધરભાવનો વખત Incubation Period.	હુમલાની શરૂઆત Onset of Invasion Period. નીચાની ને લક્ષણ. (Signs and Symptoms).
અગ્રાંતો લકવો (Anterior Poliomyelitis. Infantile Paralysis)	ધણું ખરું ૨ થી ૧૦ દિવસ	ઝોચીતો તાવનો હલો, એચેની, શરૂઆતથી મોટી હલો લકવો (Paralysis of greatest extent at the onset)
છાંટ છાંટની તાવ બેન્-ગાનરજી ની તાવ (Cerebro- spinal or spotted fever)	૧ થી ૫ દિવસ સાધારણ રીતે ૩ થી ૪ દહાડા	મોટી તાવ સાથે ઝોચીતો હલો, માથાનો દુખાવો, ઉલટી, ગરદનનું અકડી જવું (Stiffness of the neck), માથાનું પાછળ પડવું (Head Retraction) નાંક માંથી જખરો સળખમ
સહીયદ (Small-Pox)	૫ થી ૨૧ દહાડા, સાધારણ ૧૨ દહાડા	ઝોચીતો હુમલો, લખલખાં, તાવનો ઝોચીતો વધારો. ઉલટી, પીઠનું ફાડી નાખનાઈ દરદ, માથાનો દુખાવો
ટાયફોઇડ યા એન્ટેરીક તાવ (Typhoid or Enteric fever)	૩ થી ૨૮ દહાડા સાધારણ રીતે ૧૦ થી ૧૫ દહાડા	ચોર હુમલો (Insidious) સામાન્ય એચેની, દહાડામાં ૧° ડીગરી તાવ વધે તે ૧૦૩° ડીગરી ૧૦૪° ડીગરી વધે, પેટનું દરદ સાધારણ ને અતેસાર

TABLE OF FURTHER SPECIFIC INFECTIOUS DISEASES.

ચાહાં Rash.	દરદીને હલાયદાં રાખવાની મુદત (Isolation Period for Patients).	સંબંધીઓને છુટાં રાખવાની મુદત (Quarantine Period of Contacts).
—	૨૧ દહાડા	૧૪ દહાડા
નાના કાળા ઝાઘા દાખતાં જતાં રહે નહીં, પહેલે યા બીજે દહાડે દેખાય.	૩ થી ૪ અડવાડીઆ	૭ દહાડા
બીજે દીવસે સૂખી ^૧ તાવ (Spotted fever) યા ગોવરાંને મળતા દાણા હાથ લગાડતાં સખત, મોતી જેવા (Vesicles) પછી પડસાથના (Pustular) પછી પોપરા (Scabs) થાય છે, જે ખરી પડે છે (Sheds)	અધા પોપરા ખરીને છુટા પડે લાં સુધી	૧૬ દીવસ
કાઠ દાખવામાં ચાહાં ગુલાખનાં રંગના દાખો તો ગૂમ થઈ જાય (Disappear on pressure), સાતમે દહાડે દેખાય. ૨-૩ દહાડા વળી ઝાઘાના ધારાં દેખાય (Crops)	હલાયદાં બીજનાની રીત (Bed Isolation) ન્યાં સુધી ઝાડા-પિશા- બની જતું તપાસ (Ba- cteriological test) નકારમાં (Nega- tive) દેખાય નહી	જો સંબંધીઓને (Contacts) તે તપાસમાં રાખ્યાં હોય તો તો વધુ જરૂર નહી

“ઍન્ટી-ટૉક્સીન”, “ઝેર-સામે-ઝેર” અને બીજાં “ઍન્ટી બૉડીઝ”-રક્ષણના લક્ષકર અને છે, તે જીવતા મૂળરેશા (Living tissues)જ બનાવી શકે છે અને તેની માંગણી ને જોશ (Stimulation) માત્ર ચેપ (Infection) યાને કૃત્રિમ મૂક્તિજ આપી શકે છે. આ રક્ષણના સિપાહો યાને ઍન્ટીબૉડીઝ લોહીના પ્રવાહી ભાગમાંજ (Liquid part of the blood) પેદા થાય છે અને તે જ્ઞાનનો ઉપયોગ પંડીતો ને અભ્યાસીઓ ફેટલાંક દરદના ઉપાયો-સારા કરવામાં ને અટકાવવામાં કરી રહ્યા છે.

સીરમ-રસી (Serum). જ્યારે લોહી અંધાધ જાય છે—કટંકા અને છે (Coagulates) ત્યારે જે પાણી યા પ્રવાહી (Liquid) છુટું પડે છે તે આ **સીરમ-રસી** છે. અને આગળ જે રક્ષણનાં સિપાહ યાને ઍન્ટીબૉડીઝ લોહીમાં દતાં તે દવે લોહીના કકડાનાં છુટા પડવા પછી (Clots) રસી યા સીરમમાં એકઠાં થાય છે.

આ ઍન્ટીબૉડીઝ સાથની સીરમ-રસી જે માણસ ખુદ તે અસલ ચેપી રોગના ખરા હુમલામાંથી સાજો થયો હોય તેનામાંથી મળી શકે છે યા તે એક જનનવર જેને કૃત્રિમ પ્રયાસથી ખાસ તીવ્ર મૂક્તિ આપી હોય તેમાંથીબી મળી શકે છે. બીજા બોલોમાં રસીની પીચકારી તૈયાર અનેલાં ઍન્ટીબૉડીઝ યાને રક્ષણનાં લક્ષકરને એક આસામી જે ચેપ પકડવાના ભયમાં હોય તેના લોહીમાં મોકલી શકે છે. આ સુખ્યાથી તેથી તે આસામી તે દરદના ચેપની સામે ટૂંકા વખત મૂક્તિ મેળવી શકે છે. આ જાતની મૂક્તિ તે **મેળવેલી (Active) નહીં પણ મળેલી (Passive) મૂક્તિ** કહેવાય છે, કારણ કે બીજા શખસે બનાવેલાં “ઍન્ટીબૉડીઝ” યા જનનવરમાંથી મેળવેલા રક્ષણના સિપાહોની મદદ મેળવી તેનાં લોહીમાં આ મૂક્તિ મોકલવામાં આવી છે તે દલ્લો કરતાં નવા જંતુઓ સામે આ આયાત (Imported) કીધેલી સેતાની મદદથી લડી શકે. આ આપતું જોર પોતાનું લોહી આમ બળવાન થાય તેટલાં તેને કામ લાગે છે.

ડીપહીરીયા-ગોવરાનાં ઉપદ્રવ વેળા આ જાતની મૂક્તિ ઘણી ફોલેફમંદ નીવડે છે.

નસેં આ બીના યાદ રાખવી કે સીરમની પીચકારી માર્યા પછી ૧૦ દીવસમાં શરીરમાં તેની થોડી ખાસ અસર (Reaction) માલમ પડશે. દરદીને મોટી તાવ થઈ આવે છે, જે જે કે ૨૪ થા ૪૯ કલાકમાં પાછી ઉતરી જાય છે. તોપણ વળી તેને ઘણા દુખતાં મજબુત ચાંદાં પડે છે, વળી સાંધામાં દરદ જોર પકડે છે. આ ચાંદાંની વચ (Irritation) ૧:૧૦૦ નાં પ્રમાણમાં કારબોલીક લોશનના પોટાં મૂક્યાથી મટે છે. માત્ર એકજ સુધ્યાથી આ સીરમ સામેની ભારે ખરાબ અસર પ્રગટી નીકળે. દરદીને આગળા સુધ્યા વિષે આ નવા સુધ્યાની વાત નીકળતાં જણાવી દેવું.

સીરમના ઉપચાર (Serum Therapy).

કેટલાંક દરદોના ઉપાયમાંથી આ સીરમ-રસી વપડાય છે, જેવાં કે ડીપ્પીરીયા-ટટેનસ. એક દરદનાં શરૂઆતનાં તખક્કા ઉપર વાપડી હોય તો તે દરદને પેદા પડતું અટકાવી શકાય છે. અને દરદી જે પોતાનાજ કુદરતી રક્ષણ પર આધાર રાખી બેસતે ને તેને જે સખત હુમલો થતે તે કરતાં આ બહુ તખખો હુમલો થાય છે.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

વધારે આગળ વધેલી વહાડકાપની સારવાર (More advanced surgical Nursing).

જેમ ઘરગથુ સારવારમાં છે તેમ મુખ્ય નીચમ વહાડકાપની સારવાર-માંથી જંતુઓ હોયજ નહીં યા થાયજ નહીં તેવી રીત વાપડવી (Aseptic).

આ નીચમે અંતઃકરણપૂર્વક અમલમાં મેળવાથી આ જંતુરહીત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે:—

૧. વહાડકાપ પહેલાં (Before an operation).

(a) વહાડકાપની જગ્યા યા ખેડકને બહુજ સાફ કરવી.

(b) દરદીની ચામડીને એવી રીતે સાફ કરવી કે તે તમામ જંતુરહીત થાય.

(c) જખમનાં સંબંધમાં આવે તેવી સઘળી વસ્તુઓ :—જેવાં કે વહાડકાપનાં હથિયાર, દોરા, રેશમ, ધાગા (Ligatures), પોહોરીયાં (Swabs), પાટાપુટી (Dressings), નળીઓ (Tubes) અને પ્યાલાંઓ (Bowls).

(d) બાફ આપી સાફ કાપેલાં ડાકટરી-તરોનાં ઝબ્બા, પરદાનો-ખુરખા (Masks), ટોપીઓ, મોળાં (Gloves).

૨. વહાડકાપ થતું હોય ત્યારે.

(a) વહાડકાપના ઓરડામાં દાખલ થનારાં દરેકે ઉંચામાં ઉંચી જંતુરહીત રીતીઓ અમલમાં મેળવી. ખુદ જુતી પર વટીક બીજાં સ્વચ્છ, સાફ રખરનાં ખોળાં (Overshoes) પહેડવાં, બાલ ઢાંકવા ને ગરમ કાપેલી સફેદ, સાફ ટોપી યા માથાં પર ટાલીયો, ના'ક ને મોંદું ઢાંકવાને ગરમ કાપેલો મલમલનો ખુરખો યા પરદાન, કપડાં ઢાંકવા ઝબ્બો. હાથ આગળ જણાવી ગયા તેમ અચ્છી રીતે સ્વચ્છ બનાવવા.

હાથો આમ જંતુરહીત બનાવ્યા પછી રખરનાં જંતુરહીત (Sterile) મોળાં પહેડવામાં આવે છે. હાથ ધોવામાં એ “સ્પીરીટ” વપડાય છે તેને લીધે આ મોળાં મજેનાં ચઢીબી જાય છે. જો ગરમ પાણીમાં આ મોળાંને ઉકાળ્યાં હોય તો અંદરનું બધું પાણી ધોળી નાંખવું. રખરને સોડા બાઇકારબોનેટનાં લોશનમાં ધોઇ શકાતાં નથી કારણ સોડા રખરને ધૂળ કરે છે. રખરને સાફ કરવાનો વળતો ધલાજ બાફ આપવાનો છે. જ્યારે આ રીતે તેને સાફ કર્યાં હોય ત્યારે શુદ્ધ બનાવી અંદર સાફ કાપેલો ફ્રેન્ચ ચૉક ભરવો. હાથબી આ પાઉડરમાં ધસવા કે જેથી મોળાં

સહેલાઈથી ચઢી જશે. ઘણાં ડોક્ટરો ને નર્સો તો એક જખમ પર પાટા પુટી કરતાંથી આ મોળાંઓ સાવચેતી ખાતર વાપડે છે. શસ્ત્રવર્ધક (Surgeon) ને તેનો વડો મદદનીશ તો પોતાના મોળાં ને જબ્બા કાઢીથી “સ્ટરાઇલ” નહીં કાઢી હોય તેવી ચીજને લાગવા દેતા નથી અને આવી સાવચેતીથી જખમને જંતુઓ લાગતાં નથી. ખીજી બધી ગરમ નહીં કાઢેલી ચીજોને એક ખીન્નેજ મદદનીશ અડે છે. આ ખીજને જો કોઈ ખાસ સાફ કાઢેલી (Sterile) ચીજોની જરૂર હોય તો તે એક મોટા “સ્ટરાઇલ” ચીપીઆ (Forceps) થીજ અડે છે. આ ચીપીઆ એક જટલ જંતુનાશક લોશનની કાચની સાફ બરણીમાં રાખવામાં આવે છે, જેમાં ૧:૨૦ કારબોલીક લોશન હોય છે.

(b) જખમને સાફ રાખવા પૂરતી પટાપટી, પાટા.

૩. વહાડકાપ પછી (After the Operation).

(a) જ્યાં સુધી જખમ તમામ રૂઝાઈ (Healed) ગયો હોય ત્યાંસુધી તેને બંધજ રાખવો.

(b) દરેક વખતે જખમ ઉપર પટાપટી કરતાં તમામ જંતુરહિત રીતીનો ઉપોગ (Aseptic technique).

(c) દરદીને અંગત સાફ ને સ્વચ્છ રાખવો.

(d) દરદીનાં ખીજાતાનાં કપડાં ધોયલાં સાફ જોખમે.

(e) દરદીનો આખો ઓરડો સાફ, ધૂળ-કચરા વીનાનો રાખવો.

/ —————

વહાડકાપો (Operations).

જ્યારે એક ઑપરેશન કરવાનું હોય છે ત્યારે એક નર્સની ફજ માત્ર વહાડકાપના ઓરડાની તૈયારી કરવાનીજ નથી, પણ ખુદ દરદીને તૈયાર કરવાની અને ત્યારપછી ખીમારની સંભાળ લેવાની છે. જો ઘરમાં વહાડકાપ કરવાનું હોય તો નર્સ જેટલીખી સગવડ ને સામગ્રી તેણીને

મળે તે બધીનો ઉપયોગ કરીને સાફ કામ કરી બતાવવું. બધી રીતીઓ તેણીએ પોતે બરાબર ને પૂરતી સમજવી જોઈએ કે તેણી સરજનનો એક ઉપયોગી ને કાબેલ મદદનીશ બની શકે, યા તો વડી નર્સને મદદ આપી શકે યા તો જરૂર પડે તો વહાડકાપને લીધે જરૂરી થઈ પડેલી સઘળી સારવારનો અખત્યાર લઈ શકે. તે જરૂરીયાતો:—

૧. તૈયારીઓ (Preparation).

(a) ઓરડાની.

(b) હથિયારો, પટાપટીઓ, પ્યાલાં, જંતુનાશક લોશનો અને ઉકાળી બનાવેલાં જંતુરહીત (Sterile) પાણીની.

(c) દરદીની.

૨. ખુદ વહાડકાપ કરતી વેળા મદદ (Assistance at the operation).

૩. દરદીની ઓપરેશન પછીની સંભાળ (After-care).

વહાડકાપના ઓરડાની તૈયારીઓ

(Preparation of the Operating Room).

૧. સઘળાં બીનજરૂરી સરસામાનને બહાર કાઢવો. જો તરતજ વહાડકાપ કરવાની જરૂર હોય તો ઓરડામાં બંને તેટલો થોડોજ ફેરફાર—સરસામાનને હાથ લગાડવોજ નહીં—કરવો કે જેથી કચરો ઉડે નહીં ને વેરવીખેર થાય નહીં. ગાલીચાની ઉપલી ઝાણુએ સાફ કપડું બેસાડી દેવું. જો તરત વહાડકાપ કરવાની જરૂર નહીં હોય તો ગાલીચાને કાઢી નાંખવો અને જમીનને ઘસી નાંખવી (Scrubbed). જો ભોંય પર લીનોલીયમ નાંખ્યું હોય તો ભોંય બરાબર ધોવાડવી. એક પાલીશ કાંચેલી જમીન હોય તો તેને બીનાં પોતાંએ સાફ કરવી. દિવાલ ને સરસામાનથી એક બીજાં કપડાંથી સાફ કરી નાંખવાં. બનતાં સુધી દરદીએ એક બીજા

ઔરડામાં સુતું ને જ્યારે સરજ્યન તમામ તૈયાર હોય ત્યારેજ તેને તે ઔરડામાં લાવવું. જો એકજ ઔરડો ફાલતું હોય તો, અધી તૈયારી ગુપચુપ દરદીનું ધ્યાન ખેંચ્યાં પીના કરી લેવી.

૨. બહારના લોકો ઔરડાનો મહેમાર જોવા બેગા નહીં થાય તેથી મશલીનના પરદા નાંખવા યા તો બારી પર સફેદો (Whitening) મારી નાંખવો યા તો બારી પર સાબુના લેપડા લગાડવા.

૩. પૂરતી રોશની ને ઉગ્નસ મળે તેનો અંદોજસ્ત રાખવો. વીજળીક બળ જો અગડી જાય તો તેને બદલે કામ ચલાવવા બીજી રોશની તૈયાર રાખવી. બે કાકરા બરાબર તૈયાર કાપેલાં (Trimmed) ફાણસો યા તો બે તરત સળગાવી શકાય તેવી ચાલુ બે વીજળીક ચક્રમક (Torches) તૈયારજ હોવી જોઈએ.

૪. ઔરડાની ગરમી ૭૦°-૭૫° ડીગ્રી ફેરનહાઇટ હોવી જોઈએ અનતાં સુધી આગ સળગાવવી જોઈએ. ફાલસાના ચૂંકો યા સગડીની આગ, ગ્યાસ લેમ્પ, યા બીજી કૃત્રિમ રોશની રાખવી જોઈએ નહીં! જો ઈરિર ઉંઘાવાની દવા (Anaesthetic) વાપડવાની હોય તો ખાસ સંભાળ રાખવી, કારણુ ઝટ લઠકું બઈ ઉડશે!

વહાડકાપના ઔરડાનો સરંજામ

(Equipment of the Operating Room).

સાધારણ સરંજામ:— ૧. એક લાંબી સાંકડી મેજ ગોઠવવી, જેના પગ બારી સામે આવે. જો ખાસ “ઓપરેટીંગ ટેબલ” નહીં હોય, તો “ક્રીચન ટેબલ”—રાંધણીની મેજ યા બે સરખી નાની મેજો સાથે જોડી તેમના પમ્પયા (Legs) ખાંધી વહાડકાપની ટેબલ ઉભી કરવી. નીચી મેજ નહીં ચાલે, કારણુ ધડી ધડી વાંકા વળ્યા જવાથી (Stooping) સરજ્યનનાં કામમાં ખલલ થાય છે ને તે વધુ થાકી જાય છે. આખી

મેજ-અંદરની આબુ સુધાં દોરડાંએ ઘસી (Scoured) જંતુનાશક દવાધથી પોટાં વડે ઘસી ઘસીને ધોષ કાઢવી.

શુદ્ધી થયા બાદ તેની ઉપર એક યા બે કમલ પાથરવી. દબલ વાળવી કે ટળાઇની ગરજ સારે, તેની ઉપર લાંબો મેંજીનટોશ નાંખવો ને ઉપર લાંબી ચાદર પાથરવી. નાનો તકીઓ રાખવો, તેની ઉપર જંકનેટનો ટૂકડો પાથરવો અને ઉપર એક ટોલીયો જે વહાડકાપ શીર ઉપર હોય તો આખા તકીઆને જંકનેટમાં વીંટાળી લેવો અને તેની પર છેવટે બાફ આપેલો ટોલ્યો પાથરવો.

૨. આમ ઉપર લખ્યા પ્રમાણેજ સાફ કાઢેલી ચાર ટીપાઇઓ મૂકવી. દરેકની ઉપર એકેકો બાફ આપેલો ટોલ્યો ઢાંકવો. જે પાલીશ કાઢેલી મેજે વપડાતી હોય તો તેઓની સપાટી બચાવવા ફલાનલ, બુચ યા કાગળનાં પડ બનાવવાં. તેની ઉપર મેંજીનટોશ પાથરવો. ઉપર વળી બાફ આપેલો ટોળીયો મુકવો. આ મેજે ઉપર:—

૧. વહાડકાપનાં હથિયારો.

૨. દવા સુંઘાડનાર (Anæsthetist) માટે—એક નરમ મોંદું નહવાને ટુવાલ, વૅસેલીન, સન યા કપડાંનાં ટૂકડા (Swabs), એક પ્યાલો જે કદાચ બીમાર ઉલટી કરે તેને માટે. હથિયાર, જેફર જેમાં ઓખરો, જે તેને કામ લાગે છે.

૩. લોશન અને કટકા-ટૂકડા મૂકેલાં પ્યાલાંઓ અને થોડું તૈયાર કાઢેલું ગરમ નીમકનું પાણી (Saline) માટે.

૪. એક ટૂંકા ગરમ બાફ આપેલાં દૂધમાં પાટા, સેફ્ટી પીનો ને ઘા પૂરા-ફ વગેરે

૩. બે-ત્રણ બાલદીઓ, ખરડાયલાં પટાપટી, લોહીથી ખરડાયલાં પોહોરીયાં, લોશનો વગેરે ફેંકવા માટે.

૪. હાંડાં બાફ આપેલાં ને ગરમ કરી બાફ આપેલાં કકડતાં પાણીનાં કૂંઠ ને ઉકળતાં પાણીની રીટલી.

રૂપ

૫. એક ધોવાનો ઘોડો (Wash-stand) જે પર બે બેઝીન, સાબુ, ટોલીયાઓ, એક પ્યાલામાં ગરમ બાફ આપેલાં નખ સાફ કરવાનાં બ્રશો (Nail-brushes).

૬. એક ગરમ કરવાની સગડી (Sterilizer). એક મોટી કીટલી યા પેણો, જે એટલાં મોટાં હોવાં જોઈએ કે અંદર ડાકટરી હથિયારો સમાઈ શકે. અને અંદર પુશકળ ઉકળતું પાણી. તે એક સગવડભરી જગ્યા ખૂણામાં ગોઠવવું જોઈએ.

જંતુરહીત જોશ સાથના બાફથી સાફ બનાવવાની રીતી
(Method of the sterilization by steam under pressure). આ રીત એક ખાસ યંત્રથીજ વાપડી શકાય છે. જેને “ઓટોકલાવ” (Autoclave) કહેવામાં આવે છે. આ યંત્રની અંદર સીંચાયલી બધી ચીજોને રોગરગમાં બાફ ૨૫૦° ડીગ્રી ફેરનહાઇટની ગરમી સાથે ૨૦ મીનીટ સુધી પેવશ કરવામાં આવે છે (Permeated). દાખલામાંથી બહાર કાઢવા અગાઉ બધી ચીજોને ગરમ હવાની એક સખત મારાથી શુદ્ધી કરવામાં આવે છે, હોસ્પીટલોએ આ રીતી પટાપટી, ટવાલો, વડાડ-કાપનાં મોર્બ, પ્યાલાં, વડાડકાપના જબ્બા, ખરડાયલાં કપેડાં, ટળાઈ તકીઆ વગેરેને દબાણ હેઠળ બાફ આપવા દાખલ કરી છે. બીજાના-કપડાં-વર્ષદિકે માલમતા આમ સ્વચ્છ બનાવવા જાતજાતનાં ઓટોકલાવ વેચાય છે.

સ્વચ્છ બનેલું નીમકતું પાણી (Sterile Saline) એક આંઉસ સાધારણ નીમક એક પાઈન્ટ પાણીમાં ૨૦ મીનીટ ઉકાળવું. તે ત્યાર પછી વજનમાં લગભગ ૧૬ આંઉસ થઈ જશે. આ “સેલાઇન”ને એક ફૂંજમાં કાઢી જોઈએ તેટલું ઢોકલું તૈયાર રાખવું. નોર્મલ સેલાઇન (Normal saline) બનાવવા જો ૧ પાઈન્ટ જોઈતું હોય તો આ લોશનના ૨ આંઉસ લઈ ૧ પાઈન્ટ “સ્ટરાઇલ” કીધેલાં પાણીમાં બનાવવું. બજારમાં તૈયાર “સ્ટરાઇલ સેલાઇન ટૅબલેટસ” મળે છે આમાંની એક ગોળી સ્ટરાઇલ પાણીની ૧ પાઈન્ટમાં પીગલાવી હોય તો નોર્મલ સેલાઇન લોશન તૈયાર થાય છે.

સ્ટરાઇલ થાને સ્વચ્છ બનાવેલાં પટાપટી, મલમલ-બનાવેલું સાફ રૂ, મોહર કાપેલાં (Sealed) પતરાંનાં નાના દબ્બામાં તૈયાર મળે છે. આવાં પીપેમાં ૧૨ ટોલીયાબી સાથે તૈયાર મળે છે. ૧૦-૧૦ પોહોરીયાનાં બંડલોબી તૈયાર મળે છે. આ ૧૦ નો આંકડો રાખવાની મતલબ એ છે કે તે ગણવા ને આંકાશ રાખવા (Count and control) સહેલાં થઈ પડે છે.

હથિયાર, ખાલાં વગેરે તૈયાર કરવા વિષે (Preparation of Instruments, Bowls etc).

તેઓને “સ્ટરાઇલ” કેમ બનાવવાં તે વિષે અમે આગળ બોલી ગયાં.

ખાલાં, ટ્રેઝ, ટૂંબ, નખનાં બ્રસ, મદદ કરનારાં વહાડકાપનાં હથિયારો, કાચની પીચકારીઓ, રબરનાં મોઝાં ૨૦ મીનીટ ઉકાળવાથી જંતુરહીત બનાવવામાં આવે છે. નીચલી ચેતવણી (Precautions) પર લક્ષ આપવું:—

૧. જે રબરનાં મોઝાં ને કાચની પીચકારી (Glass Syringe) એક જ વાસણમાં “સ્ટરીલાઇઝ” કરવાની હોય તો તેમાં સોડાખાર નાંખતાં નહીં.

૨. સહેલાઈથી તૂટે નહીં તે માટે “સીરીન્જ”નું બોલું ને હાથા જુદા જુદા કરી મૂકવા. બોલાં (Barrel) ને સનનાં કપડાંમાં વીંટાળીને મૂકવું; હાથો (Piston) અને બોલું (Barrel) આમ વીંટાળેલું—બન્ને પહેલાં તો ઠંડાં પાણીમાં બોળવામાં આવે છે (Immersed), જેને પછી ઉકાળવામાં આવે છે. સ્વચ્છ થયાં પછી બન્ને ભાગોને છુટા ઠંડાં થવા એ અસલ પાણીમાં જ રહેવા દેવા, યાતો ચીમટા વાટે ઉંચકી સ્વચ્છ કાપેલાં ગરમ પાણીમાં મૂકવા, યાતો એક શુદ્ધ સ્વચ્છ ટવાલમાં શાખવા.

સીરીન્જને સાફ રાખવા ઠંડી પાણીને સરજીકલ સ્પીરીટની બાટલીમાં રાખવામાં આવે છે ને બંધ વાસણમાં આમ દહાડાના દહાડા સ્વચ્છ રહે છે.

૩. રખરનાં મોળાં એક કાથળીમાં (Bag) યા તો કપડાં યા સનનાં ટુકડામાં વીટાળી રાખવાં અને જ્યાં સુધી પાણી ઉકલ્યું નહીં હોય ત્યાં સુધી તેમાં નાંખવાં નહીં.

પોલોરીયાં (Swab), સણનું 'કપડું' (Lint), અને ત્રીણી મલમલ-મસલીન યા ઘા પૂરા (Gauze) અને નાના ટૂવાલ જે બીણાળી વાપડી શકાય છે તેઓ ખાસ જરૂરી વખતે (Emergency) અરધો કલાક ઉકાળીને સાફ કરી શકાય અને જોઈએ ત્યાં સુધી બંધ ઢાંકણવાળાં વાસણમાં રાખવા.

વાપડવા અગાઉ વળી પાછાં તેમને એક જંતુનાશક દવાઈમાં બોળી કાઢવાં.

જરૂર પડે ત્યાં સુધી વાપડવા અગાઉ આ બધી બાફ પામેલી ચીજોને હાથો યા ધૂળ-કચરાથી બગાડવા વગર (Contaminated) રાખવાં. ટ્રેઝ, ખાલાં, ટૂળ, જેમાં દવાયારો, પટાપટી, જંતુનાશક દવાઓ, સાફ કીધેલું સ્વચ્છ પાણી રાખ્યાં હોય તે બધાં આમજ સાફ કીધેલા ટોલીયાઓથી ઢાંકેલા રાખવાં ને જોઈએ ત્યારે વાપડવાં.

દરદીને તૈયાર કરવા વિષે

(Preparation of the Patient).

૧. વહાડકાપની એક આખા દીવસ અગાઉ નર્સે સરજન્યનને પૂછી લેવું કે તે દરદીને કેમ તૈયાર (Prepared) કરેલું માંગે છે? જો બધા ચોક્કસ હુકમો મળે તો દરદીને આગળો દીવસ તમામ શાંત રાખવું અને તેને હલકામાં હલકો ખોરાક આપવો.

૨. જો વહાડકાપ તેજ દીવસે થયું જલદી નહીં કરવાનું હોય તો ડોક્ટરને પૂછીને ચાહ, માખણ, ટોપરનો એક તમામ હલકો નાસતો

આપી દેવો. વહાડકાપની ત્રણ કલાક અગાઉ ચાહતું એક કપ યા મીઠાં લેંમનેડનું એક ગ્લાસ આપવું.

૩. પિશાબની તપાસ. એક દહાડો અગાઉથી યા ઑપરેશન કરવાની આગળી રાત્રે પિશાબનો નમુનો તૈયાર કરી મોકલવો જેમએ કે વહાડકાપને વખતે સરજન પાસ છેડલામાં છેડલી હાલતનો “રીપોર્ટ” તૈયાર મળે.

૪. ઑપરેશનની આગળી રાત્રે કદાચ એક જીલાબની દવા (Aperient) યા પીચકારી (Enema) ફરમાવશે.

૫. ન્યાં વહાડકાપ કરવાનું છે તે ભાગની ચામડીની જંતુરહીત કરવાની વ્યવસ્થા આગળી સાંજથી કરવામાં આવે છે. પહેલાં તો અસતરા વડે વાળ કાઢી નાંખવામાં આવે છે (Shaved) અને દરદીને ગરમ ધુશલ યા કમલ રતાન આપવામાં આવે છે. ઑપરેશનની સવારે બને તો ફરી એક વાર પાણી લગાડવું. કોઇબી રવેશે વહાડકાપ કર્યાના વખતની અગાઉ ભાગ ઉપર ઇટર-સ્પીરીટ લગાડી ખુબ ઘસી સાફ કરવો અને તેની ઉપર જંતુરહીત લોશન ખુબ લગાડવું. આ કામ વહાડકાપ કરવાના વખતની કલાક અગાઉથી કરવું અને એક બાફ આપેલો ટવાલ ઉપર મૂકી પાટાથી બરાબર બાંધી લેવું.

૬. વહાડકાપની લગોલગ વખતે છેવટની તૈયારીઓ કરવાની છે. કૃત્રિમ દાંત (Artificial teeth or dentures), માથાનાં સૂંઘ્યા, જરઝવાહીર દૂર કરવું. જે બાનું દરદીના બાલ જાડુ લાંબા હોય તો તે બરાબર ઓળીને તેનાં નાકે નાકે બે ઝુલકાં બનાવી બરાબર બાંધી લેવાં. દરદીને લાંબા ગરમ મોજાં (Stockings) અને પછવાડેના બટન સાથેનાં લાંબો જમ્બો પહેડાવવો કે જે સહેલાઈથી કાઢી શકાય.

વહાડકાપની મેજ ઉપર લાવવા અગાઉ પિશાબ કરાવવી અને જે ઉંઘાવાની યા શાંત પડવાની દવા ફરમાવી હોય (Sedative) તો તે આપવા અગાઉ ફૂલ્લો ખાલી જેમએ, કેટલી ને ક્યારે પિશાબ કાઢી તે નોંધી રાખવું અને જે દરદીથી પિશાબ નહીં થતી હોય તો તરત સરજનને બરાબર આપી દેવી.

વહાડકાપમાં મદદ—(Assistance at the Operation).

વહાડકાપ વખતે બે નર્સોની હાજરીની જરૂર છે. બન્નેએ પોતાના હાથ જન્ટરહીત બનાવવા ને ઝબ્બા, ધુરખા (પરદાન), ટોપી આફ દીધેલાં પહેડવાં.

એક નર્સ પોતે “સ્ટરાઇલ” હાથનાં મોબ્લ પહેડી વહાડકાપ કરવાની જગ્યા આસપાસ સ્વચ્છ ટૂવાલો ગોઠવવામાં સરન્યનને મદદ કરશે. સરન્યનને પોહોરીયાં ને હથિયાર આપશે, બધી મદદ કરશે ને તે જેમ ઇચ્છે તેમ તેને દરેક રીતની મદદ આપશે, પણ “સ્ટરીલાઇઝ્ડ”—સાફ-જન્ટરહીત ન કયું હોય તેવી કોષ્ટળી ચીજને હાથ લગાડશે નહીં.

બીજી નર્સને મોબ્લ પહેડવાની જરૂર નથી ને તેણીની ફરજ લોશનો તૈયાર કરવાની, પ્યાલાં ખાલી કરવાની, દરદીને ફેરવવામાં મદદ કરવાની અને “સ્ટરીલાઇઝ્ડ” નહીં કાઢી હોય તેવી ચીજોને હાથ લગાડવાની રહેશે.

તેણીની ફરજ કેટલા વપડાયા ને કેટલા નહીં વપડાયા તે બધા એકઠા કરવા ને હીસાબ રાખવાની છે. આ પાછા આપ્યા કેટલા ને અસલ મેળવેલા કેટલા તેનો હીસાબ રાખવાની જરૂર છે, આમાં બે ફેર માલમ પડે તો એવું અનુમાન નીકળે કે એકાદ બે પોહોરીયાં દરદીનાં પેટમાં કે જખમમાંજ રહી ગયલાં હોવાં બેમ્બએ! કોષ્ટવાર કવચીત દાખલામાં રહી ગયલી સોયો, બટનો, ચીજો ફરી વહાડકાપ કરી પાછી બહાર કાઢવી પડે છે, જે દરદી માટે ભયભરેલી ને સરન્યન, મદદનીશો. નર્સોની આખરૂ ને આખાદીને મોટો ઘોડો લગાડનારી છે.

વહાડકાપનાં હથિયારો ને મોબ્લની સંભાળ (Care of Instruments and Surgical Gloves).

વહાડકાપ થઇ રહ્યાં પછી આ હથિયારોને નખનાં ખસથી ઠાંડાં પાણીમાં ધૂમ ધસવામાં (Scrubbed) આવે છે. ત્યાર પછી તેને ગરમ

પાણી ને સાથુથી ધોવામાં આવે છે. ત્યાર પછી વળી ઠંડાં પાણીમાં ધસવાં (Rinsed). ત્યારપછી જતુરહીત બનાવવાં, શુક્રવાં, દાંતાવાળા ભાગો-સાંધાઓ આગળ એક સાફ કપડાંથી ધસવાં, પછી એક પાલીશ કરવાનાં “શિમોઆ યા વૉશ-લેધર” કપડાંથી પાલીશ કરવાં, અને સાફ-શુદ્ધી જગ્યા-કાચની ખાસ બનાવેલી કબાટમાં મેળવાં.

રચરનાં મોજાં ઠંડાં પાણીમાં હાથમાં પહેડી રાખીનેજ ધોઈ નાંખવાં. કાઠી નાંખ્યા બાદ બન્ને બાજુ સાથુ ને ગરમ પાણીથી ખૂબ છંછેરી કાઢવાં, પછી પાણી નાંખીને ભરવાં ને જોવું કે કેટલે પાણી નીકળી જાય છે યા ગળે છે (Leaks) ખરાં કે? જો તેમ થતું હોય તો બાજુવું કે કાણું (Hole) પડ્યું છે. બરાબર સલામત માલમ પડે તો તેને બાફ આપી સાફ કરી, શુક્રવી, અંદર “ફ્રેન્ચ ચૉક” ભરી દાવાં મૂકવાં.

વહાડકાપ પછી બીમારની સંભાળ

(After-care of the Patient).

૧. જ્યારે વહાડકાપ ચાલતુંજ હોય ત્યારે દરદીનું બીજાનું આગળ બતાવી ગયા છીએ તેમ તૈયાર કરવું. એક બાજુની મેજ પર પોહોરીયાં, જીભનો ચમચો (Spatula). મોંટું ઉંઘાડવા બુચ યા લાકડાંનો ડ્યૂયો (Prop). પોહોરીયાં પકડવાનો ચીમટો, ગોહવી રાંખવાં. તેમજ ઉલટી કરવાની ટ્રે યા પ્યાલોખી તૈયાર રાખવાં.

બનતાં સુધી નીચલી ચીજોખી તૈયાર જોઈએ:—

(a) રેતીની કાચળીઓ (Sandbags) યા તકીઆ, ઉપર જોકોનેટ પાથરેલું જેથી વહાડકાપ કાધેલો ભાગ સ્થીર ટેકવી શકાય.

(b) જોકોનેટનો એક ગલેફ જે સાધારણ તકીઆની નીચે મૂકવો કે જેમાં શીર પર વહાડકાપ કરેલું હોય.

(c) જે પીતવીકાશ ગાંડ (Gall-bladder) યા ધુક્કામાં વહાડકાપથી નળી ગોઠવી હોય તો તેમાંથી નીકળતા પ્રવાહ યા કચરા (Discharge) ને ઝીલવા વાસણુ તૈયાર જોઇએ—માત્ર ગોઠવી દેવાની ખોટી.

દરદીને બીજાનામાં લઘુ આવવામાં આવે છે, તેની આસપાસ ગરમ કમલ ખોસવામાં આવે છે ને પછી બીજાનું સમા કરવામાં આવે છે. ઉલટીથી દરદીનાં કપડાં ને બીજાનાને ખરાબ થતાં બચાવવા એક ટોળીએ પાંથરવો જોઈએ.

જ્યાં સુધી દરદી શુદ્ધવાની દવા (Anæsthetic) માંથી એટલો બધો બહાર આવી તેણી સાથે વાત કરે નહીં ત્યાં સુધી એક નસે તેનું બીજાનું છોડવું નહીં. આ હાજરી દરમ્યાન તેણીની મૂંખ્ય ફરજ ને સાવચેતી એજ છે કે દરદીનો શ્વાસોશ્વાસ કામળથી રીતે ધુંટાય યા મૂશકીળ બને નહીં! એ રીતે દમ રૂંધાઈ જાય:—

(d) જ્યારે દરદી બેશુદ્ધ હોય ત્યારે જીભ પાછળ પડી જાય છે. આના અટકાવ માટે દરદીનું મોંદું એક બાજુ પર ફેરવવું અને જડાંનાં ખૂણાને દાખી આગળ કાઢવાં (Pushing at the angle of the jaw with the finger).

(h) જ્યારે શુદ્ધવાની દવાથી બેશુદ્ધીમાંથી પાછો દરદી હોંશમાં આવે ત્યારે તેને ઉલટી તો થાય છેજ. ઉલટીમાંથી કાંઈ ચીજ પાછળ પડી દરદીનાં દમ લેવામાં અડચણ કરે નહીં તે પર નસે ખૂબ લક્ષ રાખી, ચીપીઆ વડે બીણાં કપડાં યા રૂનાં પોહોરીયાં પકડી તે વાટે મોહોડાંમાંથી તરત બહાર કાઢી નાંખવાં. જરૂરનાં ગંભીર વખતમાં તરત દાથેળી બહાર કાઢી નાંખવા. જો ગરજ પડે તો મોંદું જોરથી ઉઘાડી અને દાંતોની વચ્ચે ધ્રુચ યા લાકડાંનો ટકડો મૂકી, મોંદું ખુલ્લું રાખવું કે જેથી મોંદું ને ગળાનો અંદરનો ભાગ સાફ રાખી શકાય.

કોઈવાર શુંધવાની દવાની ઉલટી વહાડકાપ પછી કલાકો સુધી ચાલુજ રહે છે, એક પીવાના કપ (Feeder) ભરી ગરમ પાણીમાં એક ચમચી સોડા આઈકારબોનેટ નાંખીને પાઈ દેવું, જેથી એક મોટી ઉલટી થઇને પછી અટકી જશે.

જ્યારે દરદી શુદ્ધિમાં આવે પછી જોઇએ તો નર્સે તેને થોડા વખત છોડી જવું, પણ જવા પહેલાં ખાત્રી કરવી કે તેના ચહેરાનો રંગ બરાબર છે, દમ બરાબર લેછે, નાડી સારી છે, અને પટાપટીમાંથી કાંઇ લોહી ઓગળતું નથી (Oozing out).

ગરમાવો, આશ્વેશ ને ઉંઘની મુખ્ય જરૂર છે. દરદીની હાલતનું ઉપ્યોગી માપ તે નાડી છે, તેની દર ચાર કલાકે નોંધ લેવાવી જોઈએ. કોઈવાર તો કલાક-અરધે કલાકે તેવી નોંધ લેવી પડે છે. એક સારા સાધારણ કેસમાં તો પહેલા ૨૪ કલાકમાં દરદી વહાડકાપના ધક્કા (Shock)માંથી બહાર આવતાં નાડી ધીમે ધીમે મજબુત ને ઝડપમાં ઓછી થતી જાય છે.

અગાડા (Complications) અને જેના સામે નર્સે ચેતેલાં રહેવું જોઈએ તે:—

૧. દમમાં દરકત (Obstruction) બેશુદ્ધીમાંથી બહાર આવે તેટલાં.

૨. વહાડકાપ પછીનો ધક્કો ને સનેપાટ (Post-operational Shock and Collapse). નાડી વધારે નબળી અને ઝડપી થઇને તે ખતાવે છે, દમથી બહુ જોરમાં ને અનીયમીત, તાવ રાખેતાની નીચે (Sub-normal), ચામડી ઠંડી, પસીનાનાં ટીપાં ઉભરી નીકળે (Beads of Perspiration) ખાસ કરી કપાળ ઉપર. પલંગનાં પગ તરફના પછયા ઉંચકવા જોઈએ, તકીઆ દૂર કરવા જોઈએ, દરદીને ગરમ રાખવો જોઈએ, ગરમ પાણીની ખાટલીઓ વધારવી જોઈએ, વધુ કમલ આપવી, સેલાઇન ચાલુ યા તો બીજાં માણસનું લોહી તરત આપવાની (Blood transfusion) જરૂર પડે.

૩. સખત લોહી વહી જવું (Hæmorrhage).

(a) એક અશર તરીકે લોહીનું વહી જવું (Reactionary Hæmorrhage). પહેલાં ૨૪ કલાકમાં તેમ થાય છે, દરદી દવાના શુંઘાડાના ધક્કામાંથી જોશભરે અદાર આવતાં નાડીનો જોશ (Force of pulse) વધી જાય છે તેથી એમ થાય છે. જો જખમની સપાટીની નજીકથી લોહી છુટતું હોય તો પટાપટી ખરાબ થઈ જશે તે પરથી માલમ પડશે, પણ અંદરના ઉંડા જખમોમાં આવું લોહીનું વહેવું અદારથી કશીમા નીશાની બતાવતું નથી અને વધુ ગંભીર થઈ પડે છે. નીચલાં લક્ષણ-નીશાનીથી નર્સને એવાં આતેનતાં લોહીના વહેવાનો ખ્યાલ આવી જવો જોઈએ તે તરત ચેતી જવું:—

નાડીની વધતી જતી ઝડપ ને નયજાછ.

હયકાં ખાતો (Sighing) શ્વાસ.

આમડી અને હોહનો વધતો જતો શીકાશ.

ખેચેતી, તરસ ને ઠંડીગાર આમડી.

જો તેણીને એમ લાગે કે આતેનમાં લોહી વહી જાય છે તો દર ૧૫ મીનીટે નાડી લેતા જવું ને ડૉક્ટરી મદદ માટે દોડાદોડી કરી મૂકવી. મન ઠંડું રાખી દરદીને તમામ શાંત રાખવું—ગરમ રાખવું અને જો ખીમાર અંદેશો કરે તો કળેવળે તેની ધાસતી દૂર કરવી.

હોકમ વગર ઉરકેરાટભર્યાં પીણાં (Stimulants), શરાબ, કાશી, કોકો આપવાં નહીં. કારણ જેમી હૃદયની અશર વધારે તે લોહીનું વધતુંખી વધારી મેળે છે. આગળ લખ્યા મુજબ પગ તરફથી ખીજાનું ઉંચું કરવું. જો પગ-હાથમાંથી લોહી જતું હોય તો તે ભાગ ઉંચો કરવો (Raise).

(b) પાછળથી આવતું લોહીનું વહેવું (Secondary Hæmorrhage). ચેપી બગડેલા જખમમાંથી લોહીનું વહેવું, પછી લોહીનાં વાસણોનો નાશ થવાને આભારી છે. રસ્તા યા લડાઇને આભારી ઇન્લિઓમાં જ્યાં પગ-હાથ કાપી નાંખવામાં આવે છે ત્યાં સાધારણ રીતે થાય છે. ને તે ૧૦ દિવસે પુટે છે.

અન્યથા જેવાં ચેતવણી આપનારાં લોહી વહે છે (Warning Hæmorrhages). જાણે “બીદાર રહો-હુશિયાર રહો” કરી તૈયાર રાખવા માંગતા હોય તેમ એક દહાડો સહેજ લોહી જાય છે ને પટીને ખરડી નાંખે છે, પછી જલદી બંધ થઈ જાય છે ને બીજા દીવસે પાછું આવી ઘોઘમાર જાય છે. પહેલે દીવસે જેવી ચેતવણી મળી કે તરત સરજનનને ખબર આપી દેવી ને લોહી અટકાવવા “ટુર્નીકેટ” કે “લીગેચર” (Tourniquet or Ligatures) તૈયાર રાખવાં કે તરત વપડાસમાં કટોકટ વખતે આવી જાય.

બીજાનામાં દરદીની લેટવાની રીત (Position of the Patient in Bed). દરદીને બીજાનામાં ફાયદાકારક રીતે કેમ લેટાડયું તેના નક્કી હુકમ સરજન આપશે. પણ આ એક વાત તો નસે હંમેશનીજ નોંધી રાખવી કે જ્યારે બીમારને લાંબો વખત બીજાનાને ચીટકી રહેવાનું હોય (Confined to bed) અને વળી તે દરદી ધણું ઉમરવાળું, નખળું યા ડોંગું (Overweight) હોય તો તેને શ્વાસની નળી કે ફેફસાંને વરમ-સોજો (Bronchitis or Pneumonia) થઈ આવવાના સંભવ જ્યાદા રહે છે. જો એક દરદીને પીઠ પર ચતું, વહાડકાપ કર્યા પછી તરતજ, લેટાડયું હોય તો દર બે કલાકે ચાંપતું તેને એક જ્યા બીજી બાજુ ચતું કર્યા કરવું. કાઠવાર ચાર કલાકે તેમ કરવામાં આવે છે. પેટનાં વહાડકાપોમાં દરદીને જેમ જેમ તેની હાલત સુધરતી જાય તેમ તપાસીને તકીઆ આપવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી તેને બીજાનામાં ટેકવી બેસાડે ને તેની નાડી જીર પકડે ત્યારે તેને માથાં હેડળ તકીઆ મળે છે. આથી તેની શ્વાસોશ્વાસની ફીલા સહેલી બને છે અને તેનાં દરદોનો જોખમ ઓછો થાય છે. ખોરાકબી સરજનનના હુકમ પર છે, પણ જ્યારથી દરદી માંગે ત્યારથી પ્રવાહી ખોરાક લેવા દેવામાં આવે છે. પહેલે તો પાણી યા મીઠો લેમનેડ આપવામાં આવે છે. પહેલાં તો સહરકા મારી (Sips) ગોટ ગોટ પીવાનો, પણ જેવી ઉલટી અટકી કે પ્રવાહી છુટથી આપવામાં આવે છે, કારણ પ્રવાહીના વધતા જથ્થા પરજ સારાં થવાનો (Recovery) મૂખ્ય આધાર છે.

અચ્ચાંની જતન (Care of Children).

સારવાર કરવાના સામાન્ય નીયમો જોકે મોટે ભાગે અચ્ચાંઓનાં આઅમાંથી લાગુ પડે છે. પણ અચ્ચાંઓ ને મોટાંઓ (Adults) વચ્ચે ધણાં અગત્યના તફાવત છે, જે નસે સમજવા જોઈએ. નસે જે પહેલી ક્ષેત્ર મેળવવાની છે તે અચ્ચાં દરદીનો વિશ્વાસ (Confidence) જીતી લેવો જોઈએ અને તેમ કરવામાં બધે વખતે અપાર ધીરજ, કુતેહ ને દીક્સોજીની જરૂર પડે છે.

અચ્ચાંઓ ને મોટાંઓ વચ્ચે ત્રણ કુદરતી કાર્યના (Physiological) ફરકો જાણવા જોઈએ :—

૧. અચ્ચાંની વધ વધારે ઝડપી છે, તેથી પાચન ક્રીયા અને લોહીની અનાવટ પર ચોર વધારે ઓજા અને જવાબદારી પડે છે. દેખાતું એ ક્રીયાઓમાં રોકાયલા અવયવોને વધારે કામ કરવું પડે છે. નીચમીત પૂરતાં ભોજનો. સાદા પણ સોજન-પુષ્ટીકારક ખોરાકો ધણાં જરૂરી છે. જ્યારે ઓછું યા નછાજતું ભોજન વજન ઘટાડે છે. વધારે ખવાડયાથી ડોંગાપણું (Flatulence), હવા ચડે છે અને બીજાં પાચનના દરદો ઉભરી નીકળે છે, કારણ પાચનના અવયવો આ વધારાના ખોરાકના ઓજાનો નીકાળ કાઢી શકતા નથી. હાડકાં ને રનાયુઓ અનતાં જાય છે અને નબળાં પોષણનાં દરદો (Malnutrition) અને પોતાના જોર-કાયનાત ઉપર વધારો કરવાની લઢણ (Tendency) વધતાં જાય છે.

ખોરાકથી ઉદાર બધાં તત્વો ધરાવતો (Well-balanced) હોવો જોઈએ, તેમાં શક્તિ આપનારાં “ પ્રોટીન ” (Proteins), ઈંડા, પનીર, મચ્છી યા ગોશ શરીરની વધ માટે જરૂરી છે. દહાડામાં ઓછામાં ઓછી દુધની એક પાઇન્ટ હોય તો દાંત ને હાડકાંને અનાવટ માટે જોઈતું

કેન્સરીયમ મળી શકે. માખણનો ઉદાર હીરસો અને બને તો એક વીટામીન ‘ડી’નો વધારાનો ભાગ કૉલ્લીવર ઑઇલમાં આપવામાં આવે કે જેથી હાડકાંને ક્ષય રોગ-રીકેટસ (Rickets) અટકાવી શકાય તે હાડકાંની વધ આસાનીથી સંપૂર્ણ થાય. તાજાં ફળ તે તરકારી ‘એ’ને ‘બી’ વીટામીન-સો આપે છે, એટલુંજ નહીં, પણ ખોરાકને છુટથી ધકેલવા ક્રૅચ-એર (Roughage) પૂરું પાડે છે તે આંતરડાંને સવલતા કરી આપે છે. પાણી ધૂમ મળવું જોઈએ તે અચ્ચાંને એ ભોજનોની વચ્ચે છુટથી પીવાની છુટ આપવી જોઈએ. એટલું તો યાદ રાખવું જોઈએ કે મોટાં કરતાં અચ્ચાંની ભૂખ તો વધારે હોય છે.

અચ્ચાંને ખવાડવાની ખરી રીત તનદુરસ્તીમાં તો અગત્યની છે, પણ તેટલીજ જરૂરી તે બીમારીમાંથી છે. ડૉક્ટર પાસથી તેથી આ આખરમાં પૂરતી સુચના મેળવવી.

આશાએશ—ઉગતા વખતમાં ધમનીઓ ને બેજનનું તોફાન ભારે છે. બેજનની—માનસીક ક્ષુદ્ધિની ક્રીયાઓ (Faculties) અને ટેવો ઉગવાની છે અને તેથી પૂરતી આશાએશ તો જોઈએ.

સાધારણ તનદુરસ્ત બાલકડાં (Infants) ને અચ્ચાં (Children) માટે નીચે મુજબ આશાએશની જરૂરીઆત છે:—

૬ ઠા મહિના સુધી—સ્નાન ને ખોરાક શિવાય ૨૪ કલાકની આશાએશ.

એક વરસ—રાત્રીમાં ૧૨ કલાક; દિવસના ૧ થી ૧ ૧/૨ કલાક.

૨ થી ૪ વરસ—રાતનાં ૧૧ કલાક; દહાડામાં અપોરનાં ખાણાં પછીના “સીએસ્ટા”-૨ કલાક.

૪ થી ૬ વરસ—રાત્રે ૧૧ થી ૧૨ કલાકની ઉંઘ-અપોરની ઉંઘ ધીમે ધીમે મૂકી દેવી.

૬ થી ૧૦ વરસ—૧૦ થી ૧૧ કલાક રાત્રે ઉંઘ, અને તો અપોરના એક ટૂંકા “નૅપ” (જરા દીલ નાંખવાનું!).

૧૨ થી ૧૬ વરસ—૯ થી ૧૦ કલાકની ઉંઘ.

અચ્યું પોતે એકલુંજ વધારે સાફ સૂઈ શકે છે. એક જુદુંજ એકલું જીજાનું જોઈએ. જુદાં ઓરડાંથી રાખો તો ઓર સાફ. સગવડ-ગરમાવો-સારી અવરજવર-અધાઈ-શાંતી એ સઘળા સંજોગો તાજગી આપનારી ઉંઘ લાવે છે.

૨. અચ્યાંના અવયવો તો હજી વધમાંજ છે (The Organs of Children are still in process of development). અચ્યાંના શ્વાસ તો પંખા (Pump) માફક ચાલે છે! એક મીનીટમાં તેઓની ઝડપ ૩૫ થી ૪૫ ની છે! ૧૨ વરસની ઉંમરે તેઓ ૨૪ છે!

અચ્યાંને તેથી વધારે સ્વચ્છ ને ગરમ હવા જોઈએ. બાળકડાંની નાડી (Pulse) એક મીનીટમાં ૧૩૦ છે! ૧૨ મે મહીને તે ઘટીને ૧૧૦ પર આવે છે! ત્રીજે વરસે આંકડો સદી-૧૦૦-૫૨ કુદે છે! પાંચમે વરસે ઉતરીને ૯૦, ૧૦ મે વરસે ૮૦, બારમાં ચંદરમે વરસે બરાબર મોટાંની રાશી ૭૦ પર આવી ઉભી રહે છે!

સરખામણીમાં એ લોકની ચામડીની સપાટી (Surface) વધારે છે, તેથી મોટાંની સુઝે બાળકમાંથી ગરમી વધારે જતી રહે છે (Loses). એ લોકોને તેથી ઠંડી યા સરદી જલદી લાગે છે અને તેથી ગરમ ઉનનાં કપડાં દીલ અંદર વધારે પહોંડવાં જોઈએ! માત્ર ભર ઉનાળામાં જરા હલકું રહેવું.

૩. અચ્યાંની ચીવટ શક્તિ (Vitality) વધારે છે! જો કે તેઓ શરદી, ચેપ ને ધક્કા મોટાં કરતાં જલદી લઇ દોરે છે, તોયે એ લોક એવી હાલતમાંથી જલદી સાજાં થશે, જ્યારે મોટાંઓ તેનાં વહેલાં ભોગ થઈ પડે છે. સામટી રીતે લેતાં અચ્યાંઓમાં દરદ વધારે ઝડપી રસ્તો કાપે છે અને ઘણીજ સંભાળભરી સારવાર માંગે છે!

બીમારીમાં સાધારણ નીશાની ને લક્ષણો (Common Signs and Symptoms in Illness).

જવાન બાળકો પોતાના લક્ષણો જણાવી બોલી શકતાં નથી તેથી આપણે વધારે સંભાળભરી અને કૂનેહભરી નજર રાખવી જોઈએ.

(a) રડવાનું (Crying).

૧. જૂખતી માંગણી સાથ વાળેલી મુઠ્ઠી (Clenching) મોંઢાંમાં ચૂસાય છે અને હાથ પગ વાળી નાંખે છે.

૨. પેટ ને આંતરડાંમાં લાંબુ રૂણ (Prolonged crying) સાથે જોશબર શરીરનું સોસાવું-સકોચાવું ને મરડાવું-મોચરાવું તથા બને ગુંઠણાનું પેટમાં ભરાવી દેવું ! (Drawing up of the knees!)

૩. દમ બાંધી ચીસો મૂકે ને વળી પોતાનો દૂખતા કાન આજુનો ગાલ (Cheek) પોતાની માતા-દાયા-આયા કે નસની છાતી કે તકીઆ સાથે થસે તો જાણવું કે તે આજુનો કાન આ બધી રડારડનું મૂળ છે.

૪. રડવા સાથ ખોખડો સાદ-વચ્ચેવચ્ચે અટક ને ખાંસી-કું-કું-અવાજ તો જાણવું કે હવાના માર્ગમાં કાંઈ મોકાણ છે (Mischievous).

૫. રડે પણ એક આંસુ નહીં પડે તો શરીરમાં કંઈ સખત વેદના થઈ છે ને નાનું બીમાર ડઘાઈ જઈ આંસુ પાડવાની હીમત કરતું નથી, એમ સમજ લેવું.

૬. જ્યારે રડવું થોડું પણ સાચ્યું ને વળી આંખમાંથી તરતર મોતી જેવાં આંસુ પડે તો જાણવું જે નાનું બીમાર કાંઈ કારણસર ગુસ્સે-અરખેલાઈ યા તીરાશ થઈ ગયું છે યા કાંઈ આંધું પડ્યું છે ! (Mental causes).

૭. જ્યારે રડેલી નહીં ને આંસુ પાડે નહીં ને દાંત્યાં પીસીને મૂચું મૂચું પડી રહે તો જાણવું જે તેની બેચેનીનું કારણ તે જવાન જીવડો તમામ ખખડી ગયો છે (Exhausted), નસોસ અન્ધો છે યા જીવને કાંઈ ગંભીર બેકાર છે !

(b) બીછાનામાં કેમ સુવે છે તે ઉપર (The Posture in Bed).

૧. એક અચ્ચું સારી હાલતમાં અરધી કોર વાળીને તકીઆ પર ગાલ ટેકવી સુવે છે.

૨. ગભીર બગાડ, નસોસ હાલતમાં બચ્ચું પીઠપર સૂવે છે, આંખ કસીને-મીચીને-બંધ કરે છે ને ચહેરો ઉપર રાખે છે.

૩. એક બાજુએ સૂઈ માથું ટીંગાયલું રાખે યા પછવાડે નાંખે (Drawn or thrown back) તો બેન્નની ખીમારી સમજી લેવી યા તો દમતી મૂશકેલી યા હવાના માર્ગમાં દરકત માની લેવી.

૪. જો ઉંધું સુવે-પીઠ ઉપર રાખે (Prone position), ચહેરો તકીઆમાં ખોશી દેય, યા પીઠ પર પડી (Lying supine) રહે અને ટાંટીયા પેટમાં દાખે-ચઢાવે યા વાળી નાંખે (Flexed on abdomen) તો પેટની મો'કાણુ સમજવી.

દેખાવ-રંગ (Complexion). સાફ-છુટા-તાજ દેખાવમાં કે રંગમાં સહેજખી ફેરફાર જણાય તો જાણવું કે તેનાં જીવને સાફ નથી.

સાધારણ દરદો (Common ailments).

બચ્ચાંનાં ધણાં દરદો એટલાં જલદી ને ઓચીંતાં ગલખો કરે છે, કે તેઓ વિષે જેઓખી બચ્ચાંની સંભાળમાં રોકાયલાં હોય, યા રસ લેતાં હોય, તેમને કાંઈ જાણવું જરૂરી છે.

દાંત આવવાનો વખત (Teething). જ્યારે બચ્ચાંના દાંત પુટે ત્યારે તો અણમન્યું તો હોવુંજ જોઈએ, તાવખી વખત દર વખત થવોજ જોઈએ અને ખીજાં આજીબાજીનાં નાનાં દરદોખી તે વેળા ઉભરવાં જોઈએ. જો પારા સુગ્રી આવેલા ને દૂખતા હોય તો જરા આંગણું બીજવી ધીમેથી માલીસ કરવી યાને તે પર સીધું બે-ત્રણ વાર ફેરવવું. સરદી નહીં લાગવી જોઈએ ને ખવાડવામાં કે પાવામાં કશીખી બૂલ થવી નહીં જોઈએ.

કાનમાંથી રસી (Running Ears). જરાખી ફરિયાદ જણાઈ કે તરત તેની પર પગલાં લેવાં, કારણ તે કદાચ હાડકાંનાં બગાડની

પહેલી દેખાઈતી નીશાની હોય, ના તો જન્મભરના બહેરાંપણાં (Deafness) નો ભય રહે! ડાક્ટરની મદદ તો દરેક કેસમાં મળવીજ જોઈએ.

ઉપદ્ર્યાં (Convulsions). ઓચીંતાં ઉભરી આવે ને કાંઈ મગજ યા ધમનીનું કારણ હોય, મૂખ્ય દાંત પુટવા (Teething), અપચો (Indigestion), યા કીડા-કરમ (Worms).

સવંથી સરસ તાકીદના ઉપાય (Best Immediate Treatment):—

૧. બેબીનાં કપડાં કાઢી નાંખી તેને ૧૦૦° ડીગ્રી ફેરેહનાઇટનાં ગરમ પાણીમાં બૂરાડવું, પણ તે ગરમ સુધીજ-માથું ઉપર રહે, જ્યાં સુધી ઉપદ્ર્યું પસાર થઇ જાય ત્યાં સુધી તેમજ રાખવું યા તો ડાક્ટર આવે ત્યાં સુધી. ડાક્ટરને તરત બોલાવી મંગાવવો ને માથાને પાણીની સપાટી ઉપરજ રાખવાની સંભાળ લેવી. નાતો ખીચારો લાચાર જીવડો ડૂબી-ગુંગવાઇ મરે નહીં! તેને ફૂમળાઇ જતાં (Fadé) કરી વાર લાગતી નથી! આ શીર પર ઠંડા પાણીમાં બોળેલું એક વાદળું (Sponge) યા કપડું યા આર્થશૉંગ યા બરફના ટુકડા માથાં પર મૂકીજ રાખવા! બચ્ચું આખું ગરમ પાણીમાં-માથું પાણીની બહાર અને શીર પર ઠંડાં પાણીનાં પોટાં યા બરફ-એજ ઉપાય જીંદગી બચાવશે ને નસેં યાદ રાખવું કે આ વેળા તેની કામળ જીંદગી તેણી પર લટકે છે!

૨. પાણીમાંથી બહાર કાઢ્યા પછી શુદ્ધ બનાવી જવાન ખીમારને ગરમ કપડાં-કમલમાં લપેટવું, પણ માથાં પર તો બરફજ ચાલુ રાખવું.

૩. જો તાણુ યા ઉપદ્ર્યું ફરી આવે તો આ ઉપદો એકજ ઇલાજ ધીરજ ને ફૂતેહથી ચાલુજ રાખવો.

જો ઘરમાં નાનું બચ્ચું હોય તેઓએ ઘરમાં ચોવીસ કલાક ગરમ પાણીની જરૂરીયાત-આવડત તો રાખીજ મેળવી !

દમની કાચકી યા તાણુ (Croup). ઓચીંતી-એકદમ દમ લેવામાં મૂશ્કેલી માલમ પડે, અંદર કાચકી (Spasm) બાજે તે આ હરદ છે. એનું કારણ સરદી લાગી જવાથી હવાની નળીના ઉપરના

ભાગ પર સુજ આવવાથી, ગુંગળાવાથી (Choking) યા તો ડીપ-હીરીયાનું પડ (Membrane) બાઝી જવાથી ઉપજે છે, ઘણી ગંભીર બીમારી છે ને ડૉક્ટરની તાકીદની એકદમ જરૂર છે. તે આવી પોંદ્દાએ તે પહેલાં છોટા બીમારને રાહત આપવા બહારથી ગળાં પર ગરમ ગરમ શેક કરવા. તેની ના'ક આગળ ગરમ પાણીની કીટલીનો બાફ આપવો ને હવા ભીણી બનાવવી. જો દમ પડતો જણાય તો તરતજ કૃત્રિમ શ્વાસ (Artificial Respirations) ચાલુ કરવા. બચ્ચાંની છાતી પર યા બદન પર ઝાઝો ભાર મેળવો નહીં.

પાચનક્રિયાના દરદો (Digestive disorders). ખોરાકમાં ભૂલ ને ખવાડવામાં ગફલતીના આ ભોગ છે. સાધારણ આ પ્રકારમાં નીચલાં દરદો આવી જાય છે:—

(a) **કબજાઆત (Constipation).** જે ખોરાક પૂરતો ને સદે એવો હોય તો આ ફરિયાદ થવી જોઈએ નહીં. જે દરરોજ નીચમીત વખતે સંકાસમાં જવાની બાળપણ ને બચપણથી આવત પડી હોય તો પછી આ ફરિયાદ કરવાની જરૂર રહેતી નથી. બચ્ચાંમાં ચાલુ કબજાઆતની ફરિયાદના બાળમાં પૂરતી તપાસ કરવી ને ખોરાક ને ટેવ બાળે ઘટતી તાલીમ આપવી. વારંવાર જીલાબ આપવાથી તો ઉલટો મામલો વધુ ખરાબ થતો જાય છે. કોઈ કદાચ એકજ ડોઝ-ભાગ મેંગનીશીયા, લીકરીશ પાઉડર, અંજીરનું સીરપ, આપવું. વધારે મજબુત જોલાબ ડૉક્ટરને પૂછ્યા વગર આપવા નહીં. સફેદ કરતાં ભૂડું પાંઉ, પાણીના જથ્થામાં વધારો, એક્કસ તરકારીઆ ને “રુડુ” કીધેલાં તાજાં ફળો ફાયદો કરે છે.

(b) **અતેસાર (Diarrhoea).** જ્યારે ખોરાક માફક નહીં આવવાથી ઝાડા છુટી જાય, ત્યારે ડૉક્ટર સારી પાચનક્રીયાનો માર્ગ સાફ કરી નાંખવા એકાદ જીલાબ ફરમાવે છે. અતેસાર ચાલુ થવા દેવા નહીં. તરત ડૉક્ટરની મદદ ને સલાહ લેવી. શરીરમાં પાણી વધી જવાથી એક બાળક જલદીથી બીમાર થઈ જાય છે.

(c) જાડાને બેઠકની જગ્યા (Sore buttocks). નાના બેબીઓમાં આ હાલત ખાવાપીવાથી થતાં દરદો યા તો પાવામાં સંભાળ નહીં લીધાથી થાય છે. સફરાની જગ્યા શુક્રી ને સાફ રાખવી. બોરટીયાં (Napkins) જેમ બને તેમ જલદી બદલવાં. સાફ કરવામાં સાબુ ને ગરમ પાણી વાપડવું. અને ચામડી અરાખર શુકવવી. ગમે તો નરમ દૂવાલે અરાખર લૂછવું. છેવટે હલકે હાથે બધે અરાખર ટાઇલેટ પાઉડર લગાડવો. પાઉડર ઘટ નહીં હોય, નહીં તો બીજાશ કે ચીકાશથી કાંકરા પડશે (Cake) ને અકશાટ (Soreness) થશે, મુખ્ય કરી કાતરાઓમાં (Groins) પછવાડેથી ને સફરાની બહારની બાજુમાં કાંડ ને અગન બળશે, જેવી પહેલી લાલ થવાની કે કાંડની નીશાની માલમ પડી કે તરત વધારે સંભાળ લેવી. સાબુ ને પાણીની જગ્યા, ઓલીવ તેલમાં બોળેલા સાફ રૂના પોહોરીયાંએ લેવી.

એક ખારતું રનાન દરદીને સારો ફાયદો કરે છે. ખાઈકારબોનેટ ઓવ સોડા ૨ આઉન્સ અને ૧ ગ્યાલન પાણીમાં અચકારાવાથી દરદીને ધણું સાફ લાગે છે. એરંડી તેલ યા એવું ધ્રાવું ચીકટ તેલ અને ઝીંક પાઉડરનો મલમ યા “પેસ્ટ” ને ચામડીને લગાડ્યો હોય તો જાડા કે પિશાબમાં અગન થતી નથી. ખાર યા ગુલી (Blue) વગર નૅપકીન યાને બોરટીયાં એક સાદા સાબુથી ધોવાં.

બીમાર બચ્ચાંની સારવાર કરવામાં થોડી વધુ સલાહ (Special points in the nursing of sick children).

૧. ટળાઈ અચાવવા એક લાંબું મીણિયાનું કપડું અને આડી બેવડ ચાદર હેંકળ નાનો ટૂકડો બેંધએ.

૨. દરદીની ઉપરની ચાદરની ઉપર એક કમલ ચૂકવી. કારણ બચ્ચાંઓ ઉપરની ખાલી ચાદર ફેંકી દેય છે. ગરમ રૂતુમાં ને ઓરડાની ગરમી જો ૬૫° ડીગ્રી ફેરેહનાઇટ હોય તો પકી નહીં ચૂકવી.

૩. અનતાં સુધી ઉનનો યા બીજાં ગરમ કપડાંનો જબ્બો (Dressing gown) અચ્ચાને પહેડાવવો. જે અચ્ચું અફાલકીક કરતું હોય તે એચેન હોય તો આની વધારે જરૂર છે. રાતે ઉંઘાડું થઈ જઈ શરદી નહીં લાગી જાય તે જોવું.

૪. જેમ ઘોડાને તોબરો-ફૂતરાંને “કડક કરી” (Muzzle) પહેડાવેછેતી તેમ નાનાં બાળકને “હોબ્બલ્સ” (Hobbles) યાને સનનાં મોજાં હાથમાં પહેડાવનાં કે અચ્ચું જખમની પટી સાથે અકઠવકડ કરે નહીં યા કીડ લાગે તો જખમ કે આઠાં ઘવડી નાંખે નહીં. જે અચ્ચું ઘડી ધડી અંચુકો કરડી યા નખ ટૂંપી નાંખતું હોય તેનેથી એજ પહેડાવવામાં આવે છે. આ પાવડા કાડખોડની પર ૩ ભરી લઈ અનાવવામાં આવે છે અને ખપાટીયાં (Splints) પરે એક સાંધાને જડ (Immobilize) બનાવે છે તેમ એનેથી કાણીથી કાંડી સુધી બાંધી લેછે કે અચ્ચું પોહોંચી યા કડી (Wrist) વાપડી શકે નહીં એટલે કાંઈ હીલચાલજ નહીં.

સનનાં મોજાં (Lint gloves) એવી રીતનાં અનાવવામાં આવે છે કે તેમાં આખો હાથ પકડાઈ જાય છે છુટાં છુટાં આંગળાંની સાધારણ મોજાંની કાંતી ગોઠવણ નથી. અધાં આંગળાં સામટાંજ જકડાઈ જાય છે. મોજાંની ઉપરજ એક લાંબી ટેપ જડી લીધી છે જે કડી (Wrists) ઉપર ગોળ ગોળ બાંધી લેવાની છે. અંદર રૂની બાજુ. મોજાંની બહાર સનની નરમ બાજુ આવે છે.

રેતીની કોથળીઓ (Sandbags). કોઈ ભાગને સ્થિર રાખવા એચેન બાળકો ભાગે તેમ લીલવી કપડાંને લાત નહીં માર્યા કરે તે અટકાવવા આ કોથળીઓનો ઉપયોગ થાય છે. ભાગ પર એક ટોલીયો મૂકવામાં આવે છે અને તે તેની જગ્યા પર રાખવા આ કોથળીઓ જે ભાગને સ્થિર રાખવાનો છે તેને અડતીને બળ છેડા પર મૂકવામાં આવે છે.

નાનાં બાળકડાંને પીવાડવા વિષે (Infant feeding).

બાળકડાં ને માતા બન્ને માટે જાનીથી દૂધ પાવાની યા ધવાડવાની રીતી (Breast feeding) સર્વેથી સરસ છે, પણ કેટલાક દાખલામાં બેબીને ઉપરથી ખવાડવાની (Artificial feeding) જરૂર પડે છે. બચ્ચાંને રૂચે તેવાં ગાયનાં દૂધને બનાવવાની ઘણી રીતો છે (Modifying methods), એ તમામ સાદી ને સંતોષકારક રીત:—એક બચ્ચાંનું જેટલા રતલનું વજન હોય તેના વજનનાં દર એક રતલે ૧ ૧/૨ આઉન્સ દૂધ ગણીને ૨૪ કલાકમાં તે બચ્ચું કેટલું દૂધ પીશે તેની ગણતરી કાઢો. પછી તેમાં પાછાં બચ્ચાંના વજનના દરેક રતલે એક નાની સપાટ (Level) ચાહની ચમચી ભરી ખાંડ અને ૧ આઉન્સ પાણી ઉમેરો. જેટલું થાય તેનાં બચ્ચાંના દહાડાનાં દરેક વખતનાં ભોજનના સરખે સરખા (Equal) ભાગ કરો. ગરમીના દહાડામાં અરધુંજ બનાવો ને તે બે વખત દીવસમાં બનાવો.

જ્યાં સુધી “Tuberculin Tested”ની ખરી કસોટીમાંથી પાસ નહીં થયું હોય ત્યાં સુધી તો સાધારણ રીતે તેને તરતજ ઉકાળવું “પાર્ટુરાઈઝ” જંતુરહીત બનાવવું અને વળી ત્યાર પછી પણ બજડે નહી તેની સંભાળ રાખવી. તેને બંધ વાસણમાં ઠંડી જગ્યે રાખવું.

તાજાં ગાયનાં દુધની જગ્યે શુદ્ધ બનાવેલું—ઠરી ગયલું દુધબી ચાલી શકે છે. અને તેવી બાટલીઓ કે પાકીટો પર જે લેખલો આવે છે (લંડનમાં!) તેમાં લખેલી સલાહ અમલમાં મેળવી નેમ્છએ.

બેબીને માટે જે પાણી રાખવામાં આવે તે ઉકાળીને સ્વચ્છ બનાવેલું હોવું નેમ્છએ અને એક સ્વચ્છ—સાફ—બંધ ડૂંબમાં ઠંડું બનાવવું.

બેબીઓની વીટામીન-સની જરૂરીયાત (Vitamins Requirements of Babies). બે મહીનાની ઉંમરથી બેબીઓને થોડો થોડો નારંગી યા ટોમાટોનો રસ પાવામાં આવે છે (કે જેમાં વીટામીન ‘સી’ બી આવ્યું છે). વળી વીટામીન ‘એ’ ને ‘ડી’ મજે કરીને

કોડલીવર ઑમ્બલથી આપવું. એક ચમચી નારંગીનો રસ પાણીમાં નાંખીને રોજ એક વખત પહેલેથીજ આપવામાં આવે છે અને બેબી ૬ માસનું થાય ત્યારે તેનો જથ્થો એક “ટેબલ સ્પુન” પર પોહોંચે છે. પહેલે કોડલીવર ઑમ્બલનાં પાંચ ટીપાં દહાડામાં બે વખતથી વધારીને ચાહેતી બે ચમચી ભરી એક દીવસમાં ૬ મહીનાની મુદતમાં વધારવામાં આવે છે.

બે વધારે જથ્થામાં વીટામીન સાથનાં જલ્દત્ત (Concentrated) વસાણાંઓ આપવાનાં હોય તો ખોરાક નાના રાખવા.

પીવાની બોટલીઓની સંભાળ (Care of feeding bottles).

બોટલી તેમજ બોટલિ (Teat) બંને તેટલી સાફ રાખવી અને બેબી દીવસમાં એક વાર તો ખસુસ ઉકાળવી. પીવા પછી દંડાં પાણીમાં ઓળી, ગરમ પાણીમાં ધોઈ, ઉકાળેલાં પાણીમાં રહેવા દેવી ને જોઈએ ત્યારેજ વાપડવી. બોટલિ અંદરથી બહાર ઉથલાવી નીમકની ચમટી ઘસવી કે સ્લીમી (Slimy) અને નદી અને પછી ઉકાળેલાં પાણીથી સ્વચ્છ બનાવવી.

બાળહિત કાર્ય (Child Welfare).

અચ્ચાંઓ, પછી બીમારી કે તનદુસ્તીમાં, તેમનાં હિતમાં લાભ ધરાવતાં હોય તેઓ સધળાંઓએ પ્રાંતિક તનદુસ્તી યા સુખશાંતિના સત્તાવાળાઓએ કાયદા સધળા કાયદાઓ-નિયમો (Provisions) નું જ્ઞાન ધરાવવું જોઈએ તથા તેનો બની શકતો વધતો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તથા સુખશાંતિની વજીરાત હેઠળની સધળી નોકરીઓ ને ખાતાં-ઓનો અભ્યાસ (Ministry of Health-Public Health Services) અને અનુભવ મેળવવો જોઈએ.

સુખશાંતિની સેવા આપનારી નર્સો (Health Visitors)
જનતાની અગણિત સેવા બજાવે છે. અને તેઓ શરીરની તનદુરસ્તી જાળવી રાખવાની સઘળી બાબતો ઉપર અમૂલ્ય માહિતી આપે છે. નાના બચ્ચાંઓના રખેવાળો (Guardians) અને માતાઓએ તો નિયમીત તેમની સલાહ લેવી જોઈએ (Consult).

બાળહિતનાં મથકો (Infant Welfare Centres)
છે, કે જ્યાં બેબીઓને, નિશાળોમાં જવા લાયક ઉંમર કરતાં નાની વયનાં બાળકો, તેઓની હાલતની તપાસ ને દેખરેખ લેવા, તબીબો અને પરીચારીકાઓ, જેઓએ બચ્ચાંઓની સંભાળના અભ્યાસમાં ખાસ પ્રતિભુતા મેળવી હોય, તેવાંઓ આગળ લઇ જવાય છે. ત્યાં તેઓની તબિયતની તુતવોલીક નોંધો (Records) રાખવામાં આવે છે, ને જો તેઓની વધ અને ઉંચરબાવ સંતોષકારક માલમ પડતાં નથી, તો તેનું કારણ શોધવામાં આવે છે અને માતાને પૂરી સારવાર અને ખોરાક યા ઘીછ બાબતોમાં જો કાંઈ ફેરફાર કરવાની જરૂર હોય તો તેની ઘણી ઉપદેશગી તથા મદદરૂપ થઇ પડે તેવી પૂરી અમૂલ્ય સલાહ અપાય છે.

બચ્ચાંઓના અભ્યાસ-ઘર ને સલાહ-મથક (School Clinic). જે બચ્ચાંઓ પ્રાથમિક નિશાળોમાં ભણતાં હોય તેઓની નિશાળનો તબીબ એક મુદતે તપાસ લે છે. આંખની નજર (Eyesight), કા'નની શક્તિ (Hearing), દાંત અને સ્ત્રમાન્ય તબિયતની તપાસ કરે છે અને સલાહ આપે છે. ઇલાજ કરવાની પણ સગવડો ધરાવે છે. આની કલીનીક્સની નિશાળની સ્ત્રમાન્ય તનદુરસ્તી પરની દેખરેખ જો બચ્ચાંઓ અને તેમનાં માતાપોતા સહકાર હોય તોજ સારાં પરીણામો આપે, પણ તેઓના દુખદરદો અને ગંભીર ખોડખાંપણો અટકાવવાની કોશિશ આગળ ચાલતાં કેવી અમૂલ્ય થઇ પડે છે તેની તો તૂલના થઇ શકે તેમ નથી!

અંગત-પ્રત્યક્ષ તાલીમ.

૧. હાથનાં અખતરો (Hobbles) બનાવવાની અને વાપડવાની રીતો.
૨. ૨૪ કલાક માટે ૧૦ રતલ વજન ધરાવતાં બેબીનો ખોરાક બનાવવાની ને ગણવાની રીત.
૩. ખોરાકની બાટલી ને બોટલની સંભાળ.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

માતા થવાની મુદતની સારવાર (Maternity Nursing).

સુખશાંતિના ખાતાંએ બચ્ચાંની માતા થવાની ઉમેદવારોને
મદદ કરવા ધડેલા નિયમો (Provisions made by
Public Health Authorities to assist
expectant mothers).

આ મદદ યા સગવડમાં:—

૧. જન્મ અગાઉની મસલત (Ante-natal Clinic). આ સંસ્થાઓ દરેક શહેર-સમાજ ને ગામોનાં વિસ્તારોમાં ઉમેદ ધરાવતી માતાઓને મદદ કરવા સ્થાપવામાં આવ્યાં છે. આવી માતા થવાની હાલતમાં આવેલી સ્ત્રીઓને મદદ કરવા, તેઓની તબિયત પર ચોંપભરી દેખરેખ રાખવા તથા તેમને કીમતી સલાહ આપવા ડૉક્ટરો ને નર્સો આવે છે.

૨. પગારદાર દાઈઓ (Salaried midwives). ૧૯૩૬ના પારલામેન્ટના કાયદાની રૂઢે વીલાયતમાં દરેક વિસ્તારમાં એક એક અનુભવી આહોશ દાઈ યા સ્વાણી (Midwife) રાખવા સુખશાંતિનાં ખાતાં જવાબદાર છે, જેઓ મૂકરર કીધેલા મુશારાથી (Fee) ઘરમાં સુવાવડ (Confinement) કરવા રોકી શકાય છે.

૩. ખાસ પોષણ (Extra nourishment). દરેક વિભાગમાં હવે સગવડો રાખી છે કે હમેલદાર (Pregnant) સ્ત્રીઓ અને બચ્ચાંને જાતીનું દૂધ પાતી (Nursing) માતાઓ દૂધ વગેરેની સગવડ ને લાભ મેળવી શકે છે.

ઘરની પરીચારીકા સુવાવડની નર્સો તરીકે મદદગાર થવા વિષે
(Homenurse as a help in maternity nursing).

ઘરની નર્સ બચ્ચાંના જન્મ વખતની સલામતી (Safety of childbirth) માં અંગત રીતે મોટો ફાળો આપી શકે છે. અંગત સુખશાંતિ, ખોરાક, જંતુરહીત (Asepsis) બતાવવાની રીતોઓ સંબંધી જે સામાન્ય નિયમો તેણી શીખી છે, તેનો ઉપયોગ કરી તે કામતી સેવા બજાવી શકે છે. એ ઉપરાંત નીચલું જાણવાથી તેણીને પોતાને લાભ થશે કે—

૧. જેવી એક સ્ત્રીને પોતાને સંસારો માલમ પડે છે, કે તેણી હમેલદાર હાલતમાં આવી છે, કે તેણીએ પોતાને પોતાના તખીબના હાથમાં મેળવી નંદ્રએ, કે કોઈ કામેલ પરીચારીકાની સલાહ હેઠળ જવું જોઈએ, કે સુવાવડ આગળ તેણી પર જતી દેખરેખ રહી શકે. આજે આ કાયદે અટકાવાની વેદક વિધાનું સર્વેથી અગત્યનાં પગલાં તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે, કારણ તે માતા તથા બચ્ચાં બન્નેનું કલ્યાણ અને રક્ષણ કરે છે.

આવે વખતે અંગત સુખશાંતિ એ સર્વેથી અગત્યની છે. કોઈગી દાંતની સારવાર બીજા વખતે કરી શકાય તેજ આ વખતેથી કરવી જરૂરી

છે, તો પણ બધું ખેંચવાનું અને એવું આયકા-ઉચકીનું કામ પહેલા દીવસોમાંજ કરી લેવું. હમેશના દીવસોમાંથી આતુર માતા થવાનીએ પોતાના ઘરનું બધું કામકાજ કર્યા જવું. જરા ખૂલ્લી હવામાં જવાનું કરવાનુંથી ચાલુજ રાખવું, પણ શારીરિક કસરત કરવાનું મોકુફ કરવું. રાતના તો તેણીએ પૂરીજ આશાએશ લેવી જોઈએ. દીવસનાથી એ કલાક ટાંટયા ઉપર રાખી શાંત આશાએશ લેવી. હયાં નસ^૧ ઘણું ભડું કામ કરી શકે છે. ખીચારી એવી એક બાઈનું થોડો વખત ઘર સંસારી કામ અને કુટુંબી ફરજ ઉપાડી લઈ તેણી તેને ઘટતી આશા-એશ લેવાની સગવડ કરી આપે છે. ઘટતો ખોરાક અને નિયમીત કસરત આંતરડાંનું રોચદુ કાર્ય કરવામાં મદદ કરે છે. જો પૂરતી ગતી નહીં હોય તો સુવાને વખતે એક નળજો જીલાબ લેવો. જો તેથી મચક નહીં આપે તો ડોક્ટર યા કોઈ દાયાની સલાહ લેવી. રોજનું ગરમ પાણીનું સ્નાન તો ચાલુજ રાખવું.

૨. સાતમાં મહીનાની આખેરી સુધીમાં સુવાવડની બધી તૈયારીઓ તો કરી રાખવી જોઈએ. જો ઘરમાંજ જણવાનો વીચાર હોય તો ઓરડો, પલંગ-ખીજનાનાં કપડાં બધાં સાફ રાખી મેળવો.

સુચાણી કે ઘરની નસ^૧ માતા ને બચ્ચાં માટે તે વેળા શું શું ચીજો હાજર જોઈએ તેની એક ટીપ કરી રાખશે. એ બધી ટીપની ચીજો તૈયાર કરી તેને એક સગવડભરી જગ્યાએ એકઠી કરી રાખવી કે જરૂરની વખતે બરાબર તરત મળી આવે.

૩. બચ્ચાંના જન્મ બાદ ઘરની પરીચારીકા પોતાની કામતી સેવા ડોક્ટર યા નસ^૧ની મુલાકાત વેળા ઘટતી તૈયારીઓ કરી આપી ચાલુ રાખી શકે.

(a) દરદીના ઓરડાની સાધારણ ઝાડઝડ (Cleaning), ખીજાનું ને કપડાં સ્વચ્છ-સાફ રાખી તેણી એપને દૂર રાખે છે.

(b) ડોક્ટરો-મીડવાઈફોના હાથો સાફ કરવાની બધી સગવડ આપે છે.

(૮) ભોંય ખરડાય નહીં તે માટે તે પર છાપાનાં કાગળો પાથરે છે અને તેમાં ખરડાયલો ૩-૫ટી વગેરે ઝીલી તે બાળી નખાવે છે. બાલદી, નીચી ખુરસી વગેરે ગોઠવે છે.

માતાને માટે. ગરમ ઉકલતાં પાણીની છલછલ થતી કિટલી, હાથની ગીનડી (Basin), ગરમ પાણી, સાબુ, ફલાનલ થા ગરમ ટૂંકડા, ટૂવાલો, બીજાનામાં પહેડવાનો સાફ જબ્બો અને કપડાં જરૂરી હોય તેવાં બદલી લાયક.

બચ્ચાં માટે. સ્નાન કરવાનું ટબ, સાબુ, ઑલીવ તેલ, ફલાનલ, ટૂવાલ. સાફ કપડાં ને નૅપકીનો અને આંખની દવાઓ.

(d) બચ્ચાંને ખવાડવા વિષે બધી બરાબર સુચનાઓ લખ લેવી.

(e) ઘરની પરીચારીકાએ દરદીનું ઘર ચલાવવાની કામચલાઉ જોખમદારીઓ પોતાને હસ્તક લઇ માતાને તે બાળેનાં અંદેશામાંથી મૂકત કરી તેણીને આશાએશ અને સારી થવાની કોશિષ કરવાનો વખત અને તક આપવી.

હિંમલદાર ને ધવાડતી માતાનો ખોરાક

(Diet of the expectant and nursing mother).

માતાના ખોરાક ઉપર બચ્ચાંની વધ અને વધતી (Growth and development) આધાર રાખે છે, માત્ર જન્મ અગાઉજ નહી, પણ શરૂઆતનાં મહીનાઓમાંથી કે જ્યારે નાનકડું છાતીએ વળગેલું હોય છે !

માતાએ નિયમીત ભોજન લેવાં અને કશીયી ઝડપ વગર તે ઉતારવા પૂરતો વખત લેવો. અને ત્યારબાદ તે જેરવવા પૂરતો આરામ લેવો. ખોરાકમાં કાંઈ બહુજ વધારો કરવાની જરૂર નથી. પણ કેવો ખોરાક આપવો તેની ચૂંટણી તરફ ધ્યાન આપવું કે બધાં તત્વો તેણીને પૂરતાં મળે:—

(૫) કમમાં કમ ૧ પાઇન્ટ દુધ તો તેણીને મળવું જ નોંધાયે, જેમાંથી પૂડીંગ, મલાહી (Junket) યા કસટડી થાય.

(૬) તાજાં ફલ, યા લીલી તરકારી યા તાજાં સાલાડ.

(૭) પૂરતું પ્રોટીન, શરીર બાંધનારું ને શક્તિ આપનારું, જેવાં કે ઈંડાં, પનીર, મચ્છી ને ગોશ. ગોશ હમેલદારીના છેલ્લાં દીવસોમાં એક વાર કરતાં ન્યાદા વખત લેવું નહીં.

(૮) પૂરતું પાણી-સવારના પોહારમાં અને ખોરાકની વચ્ચે, હમેલદારી (Pregnancy) માં ધણું સાફ છે. હમેલદાર માતાએ દમ બાંધી પ્રવાહી લેવી ને જે તેણીને પૂરતો ખોરાક મળતો હોય તો આ પ્રવાહી પાણીજ હોવું નોંધાયે. જે ખોરાક માંસના તત્વોમાં ઓછા હોય તો ઉપરથી રોજ તેણીએ ૧ પાઇન્ટ નીતરું દુધ પીવું જ નોંધાયે.

માતાઓને મદદ કરવા સુખશાંતિ ખાતાનાં નિયમો.

(Provisions made by Public Health Authorities to assist Mothers).

(વીલાયતમાં આ અધી સગવડો મળે છે. ગરીબ હિંદમાં હજી એવો ઉદય થયો નથી!)

૧. સુખશાંતિ બાબે મુલાકાત લેનારાંઓ (Health Visitors) આ ખાસ નર્સો છે. જેમને એ બાબદમાં ખાસ તાલીમ મળી છે.

૨. બાળહિતસ્થળો (Infant Welfare Centres) નિશાળમાં જવાની લાયક ઉંમર સુધીનાં બાળકો તેનો લાભ લઇ શકે છે.

અંગત પ્રત્યક્ષ તાલીમ.

૧. નાની બેળીને ધુસલ આપવાની બધી ચીજોની તૈયારી.

૨. બચ્ચાંને ધવાડતી માતાઓ માટે ઘટતી વાણીઓ સંધાને જીદી જીદી રકાબીઓમાં રજૂ કરવી.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

સાજી થવાની મુદત (Convalescence).

ઘણી વાર નર્સ માટે સાજાં થતાં જતાં દરદીને સમાવવાનું કામ બહુ મૂશ્કેલ થઈ પડે છે, કારણ એક બાળુ તેઓ ઉદ્ધતાપથી જે માંગે તે કરવા દેવું બીજાં તેઓનાં પોતાનાં સાચાં હિતમાં સાઈ નથી, તેમ વળી તેઓની અમુક ચીજ કરવા દેવાની જગ્યામાં વિરુદ્ધ જવું બીજાં સલાહકારક નથી, કારણ તેથી તેઓ ખોટાં ઉત્તેજાઈ સાજાં થવાની ઉલટમાં ખતરો પડે છે ને હીલ થાય છે. કેટલાંક દરદીઓની સાજાં થવાની કાશીશમાં ઉત્તેજનની જરૂર રહે છે, જ્યારે બીજાંઓને ધૂમ દોડતાં અટકાવવાની જરૂર ઉભી થાય છે, નર્સને દરેક દાખલામાં પોતાની ઉંચી કૂનેલ વાપડવાની જરૂર છે. એવું ક્યોયજો કામ લેવું કે બહારથી ધીરજવંતી ને મક્કમ રહી, અંદરથી પોતાનું જ ધાયું પાર ઉતારવું ને વળી દરદીને એવાજ ખ્યાલમાં રમવા દેવું કે તે તો પોતાનો જ કક્ષો ખરો પાડે છે.

જે અવયવોને અસર થઈ હતી તેઓ પર તમામ વધુ પડતો બોજો (Strain) પડે નહીં તે બંધવાની કાળજી લેવી અને કાઈબી અગાડો થઈ જાય નહીં તેનીબી તકેદારીમાં રહેવું (Guard against Complications).

દરદીને પૂરતી આશાએશ મળે છે કે તે જોવું જરૂરી છે. પૂરતી ઉંઘ, સાફ-સ્વચ્છ કપડાં, પૂરતો ગરમાવો, આસાનીથી પચી જાય એવો ખોરાક અને તેની વચ્ચેના કલાક બહુ લાંબા નહીં હોય તે બધું જોવું.

તેણે ગરમ ને અવરજવર વિનાનાં ઓરડામાં રહેવું નહીં અને ડોક્ટરે ફરમાવી હોય તેટલી પૂરતી કસરત લેવી. બનતું હોય તો હવા ફેર કરવા અને આસપાસનાં વાતાવરણમાં ફરક પાડવા ગામની બદલી કરવી. નહીં તો ઓછામાં ઓછા તેના વસવાટ ને સાથીમાં તો જરાતરા ફેરફાર કરવો જોઈએ.

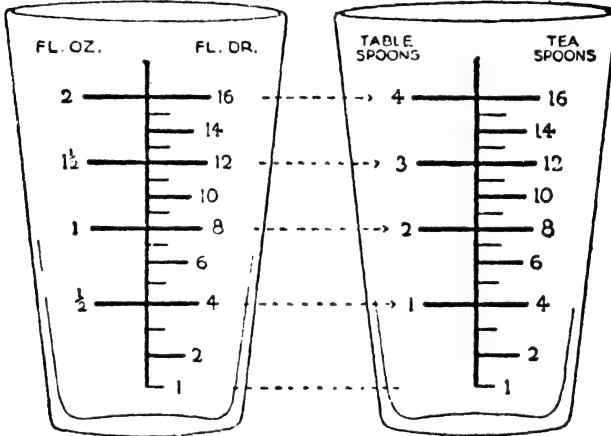
હસમુખાં-દીક્ષસૌઝ મુલાકાત લેનારાં (Visitors) સામને વાંધો હોય નહીં, પણ તેઓ બીમારના ખાવા-પીવા-સૂવા-હાજત કરવાનાં વખતમાં આવી યા લાંબાં ચીટકી રહી હરકત કરે નહીં.

સાજાં થનારાં બીમારો એવીજ ઉલટમાં છે કે તેઓ છે તેના કરતાંબી તબિયત સારી છે અને તેથી પોતાનું જોર વધુ કામ કરી ગૂમાવી દેવાની ધાસની રહે છે (Overtax their strength), તેઓને તેમ કરતાં વાળવાંજ જોઈએ. કારણ કે સાજાં થવાની મુદત દરમ્યાનની સારવાર પર દરદીની ભવિષ્યની તબિયત લટકે છે.

પરિશિષ્ટ ૧ લું (Appendix I).

વજન-માપ (Weights and measures).

પ્રવાહી માપનો ઇંગ્લિશ કોડો
(English Table of Fluid Measure).



આકૃતિ ૮૧.—પ્રવાહી દવાઓ માપવાનું ગ્લાસ.

પ્રવાહી માપવાનો મેટ્રીક રૂઢી પ્રમાણનો કોડો—
(Metric Table of Fluid Measure).

(આ રૂઢી સારાં યુરોપમાં ચાલે છે. આપણી રૂઢી ઇમ્પીરીયલ
યાને બ્રીટીશ રૂઢી છે).

૧,૦૦૦ મીલીલીટર (Millilitres) = ૧ લીટર
યાને ૧,૦૦૦ ક્યુબીક સેન્ટીમીટર (Cubic centimetre) = (1 Litre)
એટલે ૧,૦૦૦ મ્લ. એમ. એસ. (1000 ml. or c. c.) = (1 l.)

વીલાયતી પ્રવાહી માપ—મેટ્રીક માપોનાં પ્રમાણમાં

- ૧૭ ટીપાં (17 minims) = આસરે ૧ મીલીલીટર (1 Millilitre ml.)
 ૧ પ્રવાહી ઓંઝિસ (1 fluid ounce) = આસરે ૩૦ „ (30 „)
 ૩૫ „ „ (35 „ „) = આસરે ૧ લીટર (1 Litre)

વૈદક વજન માપ (Apothecaries weight).

જવાહર બનાવવામાં વપરાતો ઇંગ્રેજી વજનમાપનો કોડો—
(English table of weights used in dispensing).

- ૬૦ ગ્રેન (60 Grains) = ૧ ડ્રામ (1 Dram) ઠ/
 ૮ ડ્રામ (8 drams) = ૧ ઓંઝિસ (1 Ounce) ઠ/

વજનમાપનો મેટ્રીક કોડો (Metric table of weight).

- ૧૦ મીલીગ્રામ (10 Milligrams) = ૧ સેન્ટીગ્રામ
 (1 Centigramme)
 ૧૦ સેન્ટીગ્રામ (10 Centigrammes) = ૧ ડેસીગ્રામ
 (1 Decigramme),
 ૧૦ ડેસીગ્રામ (10 Decigrammes) = ૧ ગ્રામ
 (1 Gramme).
 ૧૦૦૦ ગ્રામ્સ (1000 Grammes) = ૧ કીલોગ્રામ
 (1 Kilogramme),

ઇંગ્રેજી જવાહરખાઓ વજનના માપ સાથનું સરોબરીયું

મેટ્રીક વજન માપ (Metric Equivalents of English Apothecaries Weight).

- ૧૫.૪૩ ગ્રેન (15.43 Grains) = ૧ ગ્રામ (1 Gramme).

નક્કર પદાર્થોનાં વજનનો કોઠો (Avoirdupois weight).

૪૩૭½ ગ્રેન્સ (437½ Grains) = ૧ ઑન્સ (1 Ounce).

૧૬ ઑન્સ (16 Ounces) = ૧ પાઉન્ડ (1 Pound).

૧૪ પાઉન્ડ (14 Pounds) = ૧ સ્ટોન (1 Stone).

પ્રવાહીઓના ટકા (Percentage Solutions).

એક ૧% (ટકા)નું પ્રવાહી = ૧ ગ્રેન : ૧૧૦ ટીપામાં.

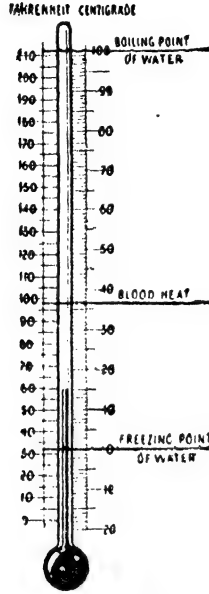
(A 1% Solution) = (1 grain in 110 Minims).

પરિશિષ્ટ ૨ જી (Appendix II).

ગરમી માપવાની શીશી (Thermometer).

કોઈપણ ચીજ (Substance) ગરમી માપવાનું યંત્ર (Measuring Temperature) તે ગરમી “ડીગ્રીઓમાં” (In Degrees °) ફેરનહાઈટ (Fahrenheit) યા તો સેન્ટીગ્રેડ (Centigrade) કોઠા (Scale) પ્રમાણે બતાવવામાં આવે છે.

(The Centigrade scale) યાને ૧૦૦° નું સોટકું યા ચોકકું ૧૦૦ ડીગ્રીઓ ° માં વહેંચાયેલું છે. જ્યારે ફેરનહાઈટ (Fahrenheit scale) માં પાણીની બરફમાં બંધાઈ જવાની ટેંચ (Freezing Point) થી વરાળમાં બદલાઈ જવાની ૧૦૦ (Boiling point of water) ની વચ્ચે ૧૮૦° ડીગ્રીઓમાં વહેંચાયેલું છે.



આકૃતિ ૮૨.—ફેરહનહાઇટ ને સેન્ટીગ્રેડ કોણાઓની
સરખામણી કરતું ચિત્ર.

જે રૂઢીઓ વચ્ચે અદલાબદલી (Converting) કરવાની રીત.

જે ફેરહનહાઇટ ડીગ્રીઓને સેન્ટીગ્રેડ ડીગ્રીમાં બદલી નાંખવું હોય
તો ૩૨ બાદ કરો (Subtract 32) અને તેને ૫/૯ થી ગૂણો (Multiply
by 5/9).

સેન્ટીગ્રેડ ડીગ્રીઓમાંથી જે ફેરહનહાઇટ ડીગ્રીમાં બદલી નાંખવું હોય
તો ૫/૯ થી ગુણો (Multiply by 5/9) અંદર ૩૨ ઉમેરો (Add 32).

એટલે

$$૧૦૦^{\circ} \text{ ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેડ } (100^{\circ} \text{ C.}) = ૧૮૦^{\circ} \text{ ફ. } (180^{\circ} \text{ F.})$$

$$૧૦^{\circ} \text{ સે. } (10^{\circ} \text{ C.}) = ૧૮^{\circ} \text{ ફ. } (18^{\circ} \text{ F.})$$

$$૧^{\circ} \text{ સે. } (1^{\circ} \text{ C.}) = ૧.૮^{\circ} \text{ ફ. } (1.8^{\circ} \text{ F.})$$

સાધારણ વપરાસમાં ખાસ ગરમીમાપક શીશીઓ
(Special Thermometers in Common use):—

૧. બીજાનાનું યા માણસાઈ ગરમી માપક શીશી (Clinical Thermometer). બીજ સાધારણ ગરમી માપક શીશીઓથી નીચલી રીતે જુદું પડે છે:—

- (a) આ શીશીમાં માત્ર ૯૫° ડીગ્રીથી ૧૧૦° ડીગ્રી ફેરહન-હાઈટનાજ મારકા પાડવામાં આવ્યા છે.
- (b) શરીરની સાધારણ ગરમી જે ૯૮.૪° ડીગ્રી તે એક (Arrow) તીર ↓ (આવી નિશાની)થી બતાવવામાં આવ્યો છે.
- (c) ગરમી પકડવા (To register) આ શીશી કેટલો વખત ચામડીને અડી રાખી મૂકવી જોઈએ તે ખુદ શીશી પર બતાવવામાં આવ્યું છે. ૧, ૨, ૩ મીનીટનાં હરમોમીટરો ઘણે ભાગે આવે છે. ગરાબર વખત જોઈને તેટલોજ વખત રાખવી. બનતાં સુધી બતાવ્યા ફરતાં એક મીનીટ વધુ રાખી હોય તો આખાદ-અચુક માપ મળે.
- (d) પારો એકવાર ચઢેલો કાંઈ પોતાની મેજે (Of its own accord) પાછો નીચે પડી જતો નથી, પણ બરાબર માપ્યા, જોયા, નોંધ્યા પછી તેને હાથે છંછેડી (Shaken down) ઢીલવીને નીચે લાવવો જોઈએ. છંછેરતાં પારાના બીજા દૂરના કાચના છેડાથી શીશીને પકડવી. પારાવાળા (Bulb) ના ભાગને હાથ લગાડવો નહીં અને બેચાર ટૂંકા આચકા મારવા (Jerks).

૨. ધુશલની ગરમી માપવાની શીશી (Bath Thermometer)—લાકડાં યા ધાતુનાં ચોકાં (Frame)માં આવે છે તે પાણીની નજી ગરમી માપવા તે વપરાય છે. જ્યારે શીશી પાણીમાં ખોરાયલી હોય ત્યારેજ બરાબર માપ લેવાય છે. (Reading taken).

ખોરાકની ગરમી માપવાની શીશીઓ (Food Thermometers). માત્ર કાચનાંજ અનેકાં હોય તો વળી કાચની શીશી ધાતુનાં ચોક્કાંમાં આવે કે તૂટી જવાની ધાસતી ઓછી રહે. તેઓ કેટલાક ખોરાકની ગરમી માપવા વપરાય છે, અચ્ચાંઓને માટે તૈયાર અનેલા ખોરાકો (Prepared foods) તથા દ્વારે પાવાના ખોરાકો (Artificial feeding) માં વાપડવામાં આવે છે.

પરિશિષ્ટ ૩ જી—(Appendix III)

જંતુનાશક અને જંતુરહીત દવાઓ (Disinfectants and Antiseptics).

પૂર પીગલેલું પ્રવાહી (Saturated Solution).

જ્યારે એક આપેલા જથ્થાના પાણીમાં એક (Given amount of water) અમૂક નક્કર ભૂકા તથા પાઉડર દાખી દૂબીને વધતામાં વધતું પીગલ્યું હોય—ગરમી આપવા વગર તથા બીજી રીતે દબાણ કરવા વીના તો તે “ધરાઈ ગયતું” (Saturated) કહેવામાં આવે છે. જે આવાં ધરાયલાં પાણીમાં આપણે બીજું વધારે સંગીન ઉમેર્યું તો તે હવે પછી ઉમેરેલી બીજ સંગીનજ (Solid) રહેશે.

“૨૦ માં ૧ સોલ્યુશન” ક્રાંતિ બીજની બાબદમાં આપણે બોલ્યે છીએ તેનો અર્થ એ છે કે એક ભાગ નક્કર (Solid) ૧૯ ભાગ પ્રવાહી (Solution) માં મળી જાય છે. તે મળીને ૨૦ માં એક (1 in 20) બને છે.

મીથ્રેલના ૮૬ % (Percentage solution). “૧ ટકા સોલ્યુશન” એટલે ૯૯ ભાગ પાણી સાથે ૧ ભાગ સંગીન યા નક્કર મળી જમ્ ૧૦૦ માં એક સોલ્યુશન બનાવે છે.

૧. કારબોલીક આશીડ યા ફીનાલ (Carbolic acid or Phenol) એ ડામર (Coal tar)ની પેદાશ છે, તેનાં દાણા (Crystals) આવે છે જે ગાળી નાંખનારા (Caustic) અને ઝેરી છે. તેને પાણીમાં પીગલાવી તેનું મીથ્રેલ જંતુનાશક (Disinfectant) તરીકે કામ લાગે છે. તે ભયભરેલું ઝેર છે, ખાસ અજબ જેવો વાસ અને તેગ્નબનો સ્વાદ છે (Acid taste).

નીચલાં પ્રમાણમાં એનાં લોશન બને છે (Strengths):—

૨૦ માં ૧.—પલંગ, સામાન, મેકીનટોશ, ચામડાંની ચીજો તથા નીખીયા.

૪૦ માં ૧.—કારબોલીક ટોપી (Caps) બનાવવા.

૧૦૦ માં ૧.—કાગળા (Gargles) કરવા, હાથ સાફ કરવા, ચામડીની વચ દૂર કરવા તે જંતુઓનો નાશ કરવા.

જો જલદ લગાડયું તો ચામડી શૂન મારી જવા ઉપરાંત તે વાટે થયી નય તો ઝેરની અસરો પેદા થાય છે.

૨. ક્લોરીન ગ્યાસ (Chlorine Gas). આ એક લીલો-પીળો (Greenish yellow), ઝેરી ને ગળું ચીપટાવી દેનારો ખરાબ વાસ ધરાવે છે. જ્યારે તે પાણીને મળે છે ત્યારે તેનાં હાઇડ્રોજન સાથે જોડાઈ ઓક્સીજનને છુટું કરે છે. આ બધી ચીજ સાફ બનાવનારો ઓક્સીજન ગ્યાસ પાણીમાંની ઝેરી ચીજો (Obnoxious) સાથે મળી જમ્ તેઓને ખીન ધૂળકારક બનાવે છે. આ કારણથી ક્લોરીન ઘણાંજ નાનાં પ્રમાણમાં ઉપયોગી અને બળવાન ભાગ પાણીના મોટા જથ્થાને સ્વચ્છ બનાવવા (Purification) ભજવે છે. ક્લોરિન (Chlorinated lime) માંથી ક્લોરીન છુટું પડે છે (Is liberated) ને પાણીમાં જમ્ તેને સાફ કરે છે. ઘણી બજાર દવાઓમાં ક્લોરીન સમાયલું છે.

૩. બોરિક આસીડ (Boric Acid). આને બોરેશીક આસીડબી કહેવામાં આવે છે. સફેદ બૂકી છે, હીસપીટાલોમાં તે ભરાઇ ગયલાં (Saturated) લોશન તરીકે રંગ વિનાનું, વાસ વગરનું, જરા તેજાવના સ્વાદનું છે.

રટરાઇલ પાણી સાથે ભરાયલાં લોશનને સરખે ભાગે ભેળી વાપડવામાં આવે છે.

તે જંતુનાશક છે ને આંખ ને મોંદું ધોમ કાઢવામાં વપડાય છે.

૪. આયોડીન (Iodine) દરીયાઇ પાળા (Seaweeds) માંથી અને છે. અને ચીલીના સોલ્ટપીટર ખારમાંથી રહે છે. તેની અસલ ઉત્પત્તિમાં તે મોટા કટકાઓમાં પોલાદના રંગનું, (Steel-coloured) ભારી સખત વાસનું, નક્કર હોય છે.

એ ટકા સોલ્યુશન સ્પીરીટમાં નાંખીને તે ચામડી પર ચોપડવા માટે દરેક વલકાપમાં વાપડવામાં આવે છે. તે લગાડવા પહેલાં ચામડીને તમામ શુદ્ધી બનાવવી.

૫. પરમેનગનેટ ઓફ પોટાશ (Permanganate of Potash). ઘટ રાતા રંગનાં ચલકતા દાણા (Crystals) માં તે આવે છે. પાણીમાં તરત પીગળી જાય છે. એ ઘણું સાફ ને ઉપયોગી જંતુનાશક છે, પણ તે કપડાં, લાકડું, પટા, ચામડીને ડાઘા (Stains) પાડે છે.

૫.૦૦ માં ૧ ભાગનું પાણી કોળળા કરવા (Mouth-wash) વપડાય છે. ખાનગી ભાગોમાં એની પીચકારીબી મારવામાં આવે છે. સુન્નક (Gonorrhoea), સાંપનું કડવું-ડંખ પર પણ તે ઘણુંજ અકસીર છે. અરીજુનાં ઝેરમાંથી એ જન ગયાવે છે. સડી જાય એવી ચીજોનાં સમાગમમાં આવતાં તે બૂંડે પાણી બની જાય છે અને જેવું તે બૂંડે બની ગયું કે તેનો જંતુનાશક ઉપયોગ ખલાસ થઇ ગયો!-પછી તે નકામું અને છે!

૬. તેના પાણીનું ગબડ નામ (Proprietary name) લાડ પાણી (Condy's Fluide) છે. તેના બૂકાની ચાકની જેવી સળી યા

લાકડી બનાવવામાં આવે છે ને તેને Sir Lauder Brunton's Stick કહેવામાં આવે છે.

૭. પરક્લોરાઈડ ઑવ મરક્યુરી, કેરોઝીવ સબ્લીમેટ (Perchloride of Mercury, Hydrarg Perchlor, Mercuric Chloride, Corrosive Sublimate). તેનાં જીદાં જીદાં નામ છે. તે એક ભારી, સફેદ, ઝેરી ભૂખી છે (Crystals). તેનું પાણી રંગ વીનાનું વાસ વીનાનું છે. પણ સ્વાદમાં તે કડવું તેજ્ય છે. જે ગોળાઓ લોશન બનાવવા વપડાય છે તેને બ્લુ રંગે છે. હાસપીટલમાં તે ૧૦૦૦ માં ૧ નાં પ્રમાણમાં વપડાય છે. તે કારબોલીક કરતાં સસ્તો, પણ બહુ મજબુત જંતુનાશક છે, પણ તેના ગેરફાયદા એ છે કે:—

- (a) ધાતુનાં દયિયારો પર કાટ ચઢાવે છે.
- (b) કપડાં, લાકડાં, વાદળાંનાં રંગ લઈ લે છે (Discolours).
- (c) તે આલ્ક્યુમૈનના કકડા બનાવે છે (Clots-Coagulates) અને તેથી એક જંતુનાશક તરીકે ઝાડા વગેરે પર કામ લાગી શકતો નથી.
- (d) મરક્યુરીનું ઝેર પેદા કરે છે ને તે ઝેર ચામડી, નબળી કાયા (Mucous membrane) યા અંદરનાં પડ મારફતે ફેલાય છે.

તેનાં લોશન નીચલા પ્રમાણમાં વપડાય છે.

૧૦૦૦ માં ૧—ગુંદરની બનેલી ગમ ફ્રિક્સરીક પિશાબની નળીઓ (Catheters) સાફ કરવા વપડાય છે.

૪૦૦૦ માં ૧—ચામડી સાફ કરવામાં.

૧૦,૦૦૦ માં ૧—આંખો સાફ કરવામાં.

૮. બીનઆયોડાઈડ ઑવ મરક્યુરી (Biniodide of Mercury). જઅરૂં ઝેરી, જંતુનાશક, ધાતુનો સ્વાદ, વાસ વગરનું સ્પીરીટ સાથે તે ૫૦૦ માં ૧ ના પ્રમાણમાં વદાહકાપમાં હાથ સાફ

કરવા ને ખીજ રીતે વપડાય છે. લોશન બનાવવા ગોળી વેચાય છે. તે લાલ રંગની (Pink) હોય છે.

૯. હાઈડ્રોજન પેરૉક્સાઈડ (Hydrogen Peroxide). એમાંથી ઑક્સીજન નીકળે છે (Liberates) ને તેથી જંતુનાશક તરીકે વપડાય છે. સડેલા-પડેલા જખમોને ઘોષ કાઢવા વપડાય છે (Irrigating). એના “સ્ટૉક સોલ્યુશનો” ૫, ૧૦, ૨૦, પૉલ્યુમનાં આવે છે, એટલે એમ કે એમાંથી ૫, ૧૦, ૨૦ કરતાં વધારે ઑક્સીજન છુટે છે, ૫૩, છુંડાયલા જખમો (Lacerated) માં તે મોટા જથ્થામાં ઑક્સીજન આવે છે.

૧૦. સલ્ફોનાઈડ (Sulphonamide). આ નવી શોધો ગોળી તરીકે પીધાથી તે અંદર જંતુનાશક તરીકે કાર્ય કરે છે. અને વળી તેની બૂંધી જખમો પરથી વપડાય છે.

૧૧. બીજા સડા સામેના ઉપાયો (Antiseptic). ઘણાક કાલસા ધરાવતાં રંગો (Dyes) જ્વલનશીલ રંગી પાણી બનાવે છે અને જંતુનાશક અને કાઢવાટ અટકાવનાર તરીકે વપડાય છે. તે ગોળી-માંથી આવે છે, દાખલા તરીકે “એક્રીફ્લાવીન” (Acriflavine) પીળા રંગનું; એક ગોળી પાણીમાં નાંખી તો ૧૦૦૦ માં ૧ નું સોલ્યુશન તૈયાર બને છે. બગ્ગર કાઢવાટ સામેની દવાઓ બહુ છે. જખમમાં પ્રક્રમ વપડાય છે. લોહીની લાજરીમાં તેઓ સરસ કામ કરે છે અને વળી શરીરની મૂળરેશાઓને ઇજા કરતાં નથી.

હવાઈ જંતુનાશકો (Gaseous Disinfectants).

૧. ફોર્મલિન (Formalin). એ ફોર્મલિડાઈડ ગ્યાસમાંથી બને છે ને તે તેનું લોશન છે, મજબુત જંતુનાશક છે. એનું ૨ ટકા લોશન એક પીચકારી (Spray)-ઝરા તરીકે દિવાલો, જમીન, કમરાને જંતુનાશક બનાવે છે.

૨. “પેરાફોર્મ ટેબ્લેટ” (Paraform Tablets) ધીમે ધીમે ફોર્મિકીસીડિક ઘટ્ટાર પાડે છે, જે:—

(૧) રબરના ને ગુંદરનાં કંડીટરો સાફ બનાવે છે.

(૨) ઓરડાઓનાં જંતુઓનો નાશ કરે છે. તે વખતે આ ગોળીઓને જરા ગરમ કરવી જોઈએ.

પરિશિષ્ટ ૪ થું—(Appendix IV)

એક માણસનું લોહી બીજામાં દાખલ કરવું.

(Blood Transfusion).

જ્યાં ઘણુંજ લોહી જતું હોય (Severe Hæmorrhages), યા સામાન્ય ધક્કો ને સનેપાટ (Shock) લાગ્યો હોય ત્યાં જીવંતી બચાવવા આ એક અમૂલ્ય, આશીશવંતો મુક્તજ છે અને એક નસે તે કેમ આપવું તે જરૂર જાણવું જોઈએ છે.

કોઈ સખી દાતાર પાસથી (Donor) પહેલાં તે લોહી કાઢીને એકઠું કરી એક મુધારેલી (Modified) દુધની બાટલીમાં રાખવું. (આકૃતિ ૮૩). આ બાટલીમાં અધવચ્ચે એક વાંક (Waist) કીધેલા હોય છે કે જેથી તે પકડવામાં સહેલું થઈ પડે. બાટલીમાં વળી ઘટનાં પ્રમાણમાં સોડીયમ સાઇટ્રેટનું પાણી હોય છે. જે લોહીને અંધાઈ જતું (Coagulating) અટકાવે છે.

તેને એક ઝરફના ટાંકા સાંચામાં (Refrigerator) રાખવામાં આવે છે અને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે કાઢી શકાય છે સંભાળ લેવી જોઈએ કે તે અંધાઈ જાય નહીં (Freeze).

જરૂરી સામગ્રી (Apparatus Required):—

૧. એક ઘોડો (આકૃતિ ૮૫) જે પર ઉંધી વાળેલી બાટલી (Inverted Bottle) લટકાવવાની છે (To hang).

૨. લોહીની બાટલી જેને ૧૨૦° ડીગ્રી ફ્રેક્શનહાઇટ ગરમ કીધેલાં પાણીમાં, કે જે એક પ્યાલામાં, રાખવામાં આવ્યું છે, તેમાં ૩/૫ મીનીટ ભોળી (Immersed) રાખવામાં આવે છે.

૩. એક સ્વચ્છ બાફ આપી (Sterilized) સાફ કીધેલા રચરના દાટા યા બુચ (Bung) એક ધાતુના દાખડામાં રાખવામાં આવે છે. આ બુચને આંધરા પાડી (Perforated) બે ગ્લાસની ટ્યુબ બેસાડેલી છે. એક હવાની નળી અને બીજી લોહી પસાર થાય તે નળી. એક રચરની નળી, એક “ એડપ્ટર ” (Adapter), એક શીલ્ટર (Filter) યા ગળણી (આકૃતિ ૮૪): એક રચર ટ્યુબની કલીપ, કાચનાં બોળામાં પોકળ સોય.

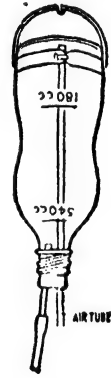
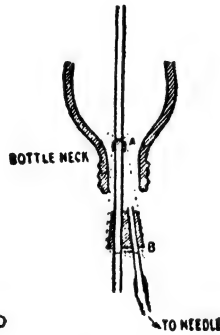
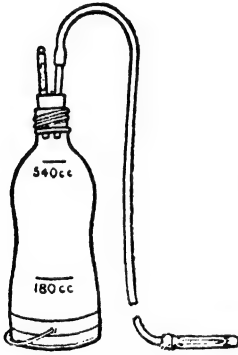
૪. ઈરિર, સ્પીરીટ, ચામડીની અંદર આપવાની પીચકારી (Hypodermic Syringe) ને સોય, ૨ “ નોવેકેન ”, બીલાડીના આંતરડાંનો આંધવાનો દોરો (Catgut-ligature), સોય ને ટાંકા (Sutures) ચામડી માટે, ચારીક કાતર, ડાકટરી છુરી (Scalpel), શીરાઓ આંધવાની સોય (Aneurysm needle), ૩ શીરા પકડવાના ચીપીઆ, બે છુટા પાડવાના ચીપીઆ, બાફ આપેલા દૂવાલ ને પટીઓ.

દરદીની તૈયારી (Preparatin of the Patient).

કાણીઓની સામેની કાળીશીરા (Vein on the front of the elbows) સાધારણ રીતે લોહી દાખલ કરવા પકડવામાં આવે છે. ૬” ઈંચ પોહોળી, પૂરતી ગાદી બનાવેલી (Padded) અને મીણિયાનો ટૂકડો દરદીની નીચે મુકવામાં આવે છે. મીણિયાનો છુટો છેડો બાજુએ ઝુલતો રાખવામાં આવે છે. હઠેલી ઉપર રાખીને હાથ લાંબો કરવામાં આવે છે. સરખાવેલ દરદીનો હાથ સ્પીરીટ ને ઈરિર લગાડી તૈયાર કરે છે ને ટોલ્યાઓ બાંધે છે.

નર્સે હવે ડૉક્ટરને કોણીમાં એક લાયક કાળીશીરા શોધવામાં મદદ કરવી જોઈએ. તેણીએ એક રબર ટ્યુબ લઈને ઉપરના હાથ ઉપર બે આંટા મારવા જોઈએ અને નળીને મજબુતાઈથી પકડી રાખવી કે પેલી શીરા દોરડાં માફક તંગ થઈ જાય.

સરજન ત્યાર પછી અંદર સોય ખોસે છે, તેને એક મલમલના ટુકડાએ ઢાંકે છે, નર્સે એક પ્લાસ્ટરની ચીપ તેને હાથને ખરાબર વળગી રહે કરી આસપાસ લગાડવા તૈયાર રહેવું. અશ્વત્થ થતાં તેણીને એક હીગીનસનની પીચકારી હવાની નળીમાં ખોસી પંપ કરવા પડે છે કે જેથી લોહીનો પ્રવાહ જરા વધુ જોસથી વહેતો થાય. જો ડૉક્ટરને જરા ઘડી ચપકો કેસને છોડી જવું થાય તો નર્સે તેને ખપ્પર આપવાની છે કે લોહી આટલીમાં ઘણું થોડું થઈ ગયું છે કે વધુ જોઈતું હોય તો ખીજી આટલીનો અદોખરત થાય.



આકૃતિ ૮૩.—શરીરમાં લોહી દાખલ કરવામાં વપરાતી કામ-અલાઈ દુધની સીસીનું ખોખું.

આકૃતિ ૮૪.—ગળણી.

આકૃતિ ૮૫.—લોહી શરીરમાં આમેજ કરવા ઉંધી ગોઠવેલી આટલી.

લોહીની રસી આપવા વિષે (Transfusion of Blood Plasma).

આખાં નીતરાં લોહી કરતાં આ કણો વીનાની લોહીની રસીના ફાયદા ઘણા છે. જે કેસોમાં ધક્કો લાગે છે અને તે ધક્કાનું કારણ

લોહીનું દબાણ પડી જવાનું છે (Fall in blood pressure) તેમાં લોહીમાંથી પ્રવાહી (Fluid) ઘણું ઓછું થઈ જાય છે. તે તેથી ખુદ નાની શીરાની દિવાલોમાંથી અને ખુદ આખું લોહી પોતે ઓછું થતું નથી કે જેમ લોહી વધી જવાના કેસોમાં બને છે.

લોહીની રસી (Plasma) લાંબો વખત બગડ્યા વગર તાજી રાખી શકાય છે, અને લોહી તેના જુમખા (Grouping) નું નહીંબી દોષ તેથી ક્રાઇમ્બી દરદીને ખુશાલ આપી શકાય છે.

વળી આ રસી આપવાનું ઓગર ને રીત આખાં લોહી આપવા બરાબરની છે ને તેમજ આપવામાં આવે છે.

ઓગર સાફ કરવા વિષે (Cleaning the Apparatus).
જેવું લોહી આપવાનું પૂરું થયું કે તરતજ નર્સે આખાં સરંજતમને ફાંડાં પાણીથી બરાબર ધોઈ કાઢવું (Flushed), અંદરથી લોહી યા “પ્લાઝમા” ની બધી નીશાની ધસી કાઢવી. જે એક વખત તેના ડાઘા રહી ગયાની તો તે કાઢી નાખવાની બહુજ કડાકૂટ પડશે.

આમ બરાબર સારી કીધા પછી ઓગરને બરાબર “સ્ટરીલાઇઝ” કરવું.

પરિશિષ્ટ ૫ મું.

છેલ્લી ઇંજત અને મરનાર તરફની છેલ્લી ફરજ-છેલ્લી સંભાળ
(Last Offices and Care of the Dead).

(આ ઇંજેજ સંસારને મુખ્ય કરીને લાગુ પડે છે.)

મરનારને છેલ્લી ઇંજત આપવાની ગમખાર પણ ગંભીર ફરજથી પરીચારીકાએ જરૂરજ બજાવવાની છે.

જ્યારે મોતની આમદ દરદીને ડોળા ધુરકતી હોય ત્યારે તેને કદીબી એકલો છોડવો નહીં, કારણ કે તે ગમે તેવો બેભાન ને બેશુદ્ધ હોય, પણ કદાચ મરણની આકેષત ઘડીએ પોતાની ક્ષણભંગૂર શુદ્ધિ પાછી મેળવે છે. અલગતાં આવે વખતે કશુંબી વધુ કરવાની ઇનશાનની લાચારી ને અશક્યતા તો છેજ, પણ રસ્તાખેજની રાહે કૂચો મંઝવ કરી જવાની આ ગેતીની છેલ્લી પળોમાં તે ઇનસાન કામનીબી દમશરીકી અને સાથ ધીરજ-હીમત આપનારી માને છે ! કદાબી તે કાંઈ છેલ્લો સંદેશો આપી જવા માંગતું હોય જે તેનાં નજદીકનાં વહાળાંઓ માટે ઘણા જરૂરી, ઘણા અગત્યનો, દીલને ધીરજ ને શાંતિ આપનારો યા મહાન ફેરફારો યા અસરો નીપજવનારોબી હોય ! મોટા અપરાધ માટે કબજ પડેલા અનેક કમનસીબો માટે છુટકારો--રીલાઇ ને છુટાપણું બખશનારો ઇકરાર (Confessions) બી કામ કામ વાર ખરો યુનેહગાર વર્ગ છેવટની ઘડીએ કરી તે નીર્દોષને ગળે વળગતી છૂરીમાંથી તેને બચાવીબી જાય છે ! જો તેનું છેવટનું બીહાનું વહાળાંઓની હાજરીથી વીટળાયલું--ભરાયલું હોય તો નસે જરા છેટે પણ બોલાવે તો તરત હાજર થઇ જવાય તેવા છેટે બેસી રહેવું. સગાંવહાળાંઓના તેથી મનમાં આવશે કે નસે “પગમાં-પગ” થતી નથી, તેમજ દરદીને છેલ્લી ઘડી સુધી તપાસવાની નસની પવિત્ર ફરજબી પાર પડશે !

જ્યારે દમ ને નાડી તમામ અટકી ગયાં હોય તો માન-વહાલ ને નમ્રતાથી દરદીની આંખો બંધ કરવી જોઈએ. સગાંવહાળાંઓ ને મિત્રો હજીબી દરદીના ઓરડામાં થોડો વખત રહેશે, તેમની તરફથી મરનારનાં જર-ઝવેરાત કે દાગીના અને જો ખોટા દાંત યા બત્રીસી પહંડેલી હોય તો કાઢી નાંખવા ને શું વ્યવસ્થા કરવી તે બાબે ખૂસાસો બરાબર પૂછી લેવો.

બીજી એક નસની મળી શકતી હોય તો મદદ લેવી ને બનનેએ સાથે મળીને અણુગમતી પણ પવીત્ર ફરજ શાંતિથી, એક રીટીપૂર્વક (Methodically) અને માનથી (Reverently) બજાવવી.

સારવારની બધી સામગ્રીઓ (Nursing Requisites) જેબી બીહાનાંમાં હોય, જેવી કે ગરમ પાણીની કાથળીઓ, અદેલવાની ચીજો

(Bed-rests), હવાના તકીઆઓ (Air-Cushions), એક શિવાય બધા માથાં-વગેરેના બીજાનાના તકીઆઓ અને માત્ર ઉપરની એક ચાદર રાખી બીજાનાનાં બધાં કપડાંઓ, રાતપાણીનાં કપડાં (Night dress or pyjama suits), હાથ-પગ ખેંચી સીધા મૂકવા, હાથો બાબુની આગળ દાબીને મૂકવા. એક નાનો તકીઓ યા દૂવાલ દડપચી (Chin) ની નીચે મૂકવો. માત્ર એક ચાદર માનથી ઢાંકી શયને એક કલાક એમજ છોડવું.

તે વખત દરમ્યાન નર્સે દરદીનો ઓરડો સમે કરવા પર ધ્યાન આપવું અને છેલ્લી ફરજોની તૈયારી કરી રાખવી. તેણીને ગરમ પાણીનાં જગ, હાથની ગીનડી, સાબુ, ફજાનત્ર, જંતુનાશક લોશન, ટોલીયા, નીખ્યો, કાતર, ચીપીઆ. નાંખવાની બાલદી, રૂનું પડીકું, સાફ તકીઆના ગલેફ, બે સાફ ચાદર, પહેડાવવાનો એક સાફ બીજાનાનો જમ્બો.

વહાડકાપ કીધેલા કેસના બાબમાં:—પાટા, રૂનું બંડલ, સોય ને અંશુડી (Thimble).

ઉપરની ચાદર થોડી ખસેડવી. શયને સાબુ ને ગરમ પાણીએ નહાન આપવું. આ પાણીમાં થોડું જંતુનાશક નાંખવું. આંગળાં ને નખો સાફ કરવાં-કાપવાં, મેલ કાઢી નાંખવો. બાનુઓના બાનગી ભાગમાં (Vagina) અને બલેના સફસમાં ચીમટાવડે રૂનાં પોહારીયાં-ફૂચા ખોસવા. જો જખમ હોય તો તે પરની પાટાપુડી (Dressing) દૂર કરવા, અંદર રખરની આરીક નળી ખોસી હોય (Tubing) તો બહાર કાઢકતા ભાગો કાપી નાંખી (Cut short) તેના ભોકમાં (Hole) રૂની જોત (Tapering streak) ખોસવી કે અંદરથી કાંઠ પફ-લોહી બહાર પડે નહીં. ઉપર નવી પડી (Dressing) લગાડવી અને તેની પર પાટો બાંધી લેવો. એ પાટાને જડ કરી લેવો. કટકા યા સફેદ કપડાંની ચીપો તે પર બાંધવી યા સીવી લેવી (Sewing). પીનો ખોસવી નહીં.

ત્યારપછી સાફ કપડાં દીલ પર મેળવાં. અશો મરનાર જો બાનું હોય તો તેના બાલ મજેના ઓળવા અને જમ તે વહાળી મરનારને પોતાની જીંદગીમાં રાખવા ગમતા હોય ને તેવણ પહેડતાં હોય તેમજ

ખનાવવા, ખાલના ઝુમખાના ચોટલા વાળવા (Plaited) અને તેના છેડાને સોજી તેણીના માનીતા રંગોની રીખનો બાંધવી. નીચેની ચાદર બદલવી. એક સોજી ચાદર શય પર મેળવી ને તે ખુદ હડપચી અંદર લઈ ત્યાં સુધી ઓઢાડવી. હાથે યા તો આજુએ બાંધવા યા છાતી પર ના અકારમાં ગોઠવવા. ચહેરા પર સેઝદા (Salute)-ચરણ-નમન માટે એક સાદો નાનો રોમાલ ઢાંકવો.

ઔરડો તમામ ગોઠવેલો સાફ છોડી જવો. બારી બારણા મેહેજ-ચીમાઈને જોતાં થોડાં ઉઘાડાં રાખી જવાં.

શબ્દાવલી—શબ્દકોશ.

(GLOSSARY)

દવાના નિશાના (Prescriptions) માં વપડતા અપભ્રંશ
યાને ટૂંકા અક્ષરી ઇંગ્રેજી બોલો (Abbreviations).

ટૂંકા બોલો (Abbreviation)	પૂરા બોલો (In Full)	તેમનો અર્થ (Meaning in English)
ana. . .	Ana . . .	દરેકના સરખા ભાગ
a. c. . .	Ante cibum . .	ખાણું અગાઉ
aq. dest. .	Aqua destillata	ગરમી આપી ગાળેલું પાણી (જંતુરહીત સાફ પાણી)
b. i. d. . .	Bis in die . . .	દહાડામાં બે વખત
c. m. . .	Cras mane. . .	આવતી કાલે સવારે
c. n. . .	Cras nocte. . .	આવતી કાલે રાત્રે
h. m. . .	Hac mane. . .	આજે સવારે
h. n. . .	Hac nocte. . .	આજે રાત્રે
h. s. . .	Hora somni . .	રાત્રે સૂતી વખતે
o. m. . .	Omni mane . .	દરરોજ સવારે
o. n. . .	Omni nocte . .	દરરોજ રાત્રે
p. c. . .	Post cibum . .	ખાધા પછી
p. r. n. . .	Pro re nata . .	જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે
(એટલે એક ખોરાક બેટતા અંતરા (interval) બાદ જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે).		
s. o. s. . .	Si opus sit. . .	જરૂર પડે ત્યારે
(આ મધ્યે ફરી ડોઝ પૂછ્યા વગર માત્ર એક જ ખોરાક (dose) અપાય).		
st. statim	Statim . . .	એકદમ—તરતજ—દમણી (Immediately)
t. i. d. . .	Ter in die . . .	દહાડામાં ત્રણ વખત
t. d. s. . .	Ter die sumen- dum . . .	દહાડામાં ત્રણ વાર લેવી.

Abdomen. ધડનો નીચેનો ખાડો-પેટ.

Abnormal. સાધારણ હાલતથી જુદું પડતું-અજળ જેવું.—
આસાધારણ.

Abscess. પડનો સ્થાનિક જગામાં સંચય. એકજ જગ્યા પરને રોકી રાખતું ધુમકું.

(**Acid**). તેજળ. એક સ્વાદમાં ખાટી લાગતી વસ્તુ (Sour-tasting substance), જે એક ખાર (Alkali) સાથે મળીને (In combination) અને તેની અસર મારી નાંખીને (Neutralize) યા એક ધાતુ સાથે મળીને એક મીઠું યા ખાર (Salt) બનાવે છે.

Acute. તેજ (Sharp). જે દરદ ટૂંકો પણ ગંભીર રાહો દોરે છે. જૂતા (Chronic) થી ઉલટું.

Alimentary. ખોરાકને લગતું.

Alkali. સાબુ યા કડવા સ્વાદ (Acid-tasting) નો ખાર જે એક તેજળ (Acid) સાથે લગી જઈ તેની અસર મારી નાંખી એક મીઠાં ખાર (Salt) માં ફેરવી નાંખે છે, જે ચરબી સાથે ખાર મળે તો તેને સાબુમાં ફેરવી નાંખે છે. (Saponifies).

Anæmia. નબળાઈ. આ બીમારીમાં લોહીની ખૂટ (Deficiency) યા તો લોહીનાં દાણ કણોની (Red Blood Corpuscles) અછત હોય છે. સાથે શીકાશ (Pallor), શક્તિની ખૂટ વગેરે.

Anæsthetic. એક દવાઈ જે ભાણની શક્તિ (Sense of feeling) ગુમાવી દે છે, આ એક સ્થાનિક જગ્યાની હોય યા સામાન્ય હોય તે દમમાં લેવાય, સૂઈવાની કાંની બોકાય (Injected) યા બહારથી ઓપડાય છે.

Anæsthetist. એક વહાડકાપમાં જે તખીય સુંઘવાની દવા આપે તે.

Anatomy. શરીરના બંધારણ (Structure), તેના અવયવોની આંધણી યા ભાગની રચના સીખવનાર વિદ્યા.

Anterior. આગળ આવેલી.

Antiseptic. એક રસાયણિક મેળવણી, જે જંતુઓની વધ (Development) થતી અટકાવે છે.

Aneurysm Needle. હાથાવાળી સોય, એક નાકાંથી વળેલી-વાંકી થયેલી (Hooked) અને તેની અંદર એક નાકું (Hole).

Anus. સફરાનું નાકું (Rectum).

Aorta. શરીરની સર્વથી મોટી ધોળા શીરા, જેને હૃદયમાંથી સર્વે પ્રાણવાયુથી લીધેલું (Oxygenated) લોહી મળે છે અને તે નાની રાતી શીરાઓ (Arteries) ને વહેંચે છે (Distribute or Circulate).

Aperient. એક દવાઈ કે જે આંતરડાંમાં ગતી પેદા કરે છે (Movements of the bowels).

Apoplexy. માથામાં લોહીનું ચઢી જવું. ભેજાંમાં એક રાતી શીરામાંનાં લોહીનું વહેવું (શીરાનું ફાટવું).

Appendicitis. અપેન્ડીસિસ (મોટાં આંતરડાંમાંથી આવડું નીકળેલું એક આંગળીયું) નો સોજો.

Appendix, vermiform. કીડાઓ બાંધેલી એક સાંકડી કોથળી- (A worm-like pouch) જે આંતરડાંમાંથી આંગળી માફક પુટેલી છે. ૩ થી ૪ ઇંચ લાંબી.

Artery. ધોળાં યા ગુલાબી શીરા-જે હૃદયમાંથી રવચ્છ લોહી લાવી "કપીલરીઝ" (Capillaries) નાની શીરા મારફતે શરીરના અમુક ભાગને પૂરું પાડે છે.

Aseptic. વહાડકાપની નજરે સાફ-જંતુરહીત આફ ખાઈ ન થયેલું સાફ.

Aspect. હોડાકાંત્રની પાછ-ટો-અણ્ણીઓની જગ્યા: જેમકે, દક્ષીણમાં આવેલો એક ચોરડો, દક્ષીણનું પોઝીદાન-વિસ્તાર-હાલત બતાવે છે. અમુક દશામાં સપાટીનો ભાગ દેખાય તે: જેમકે, હાથની ઉપરની યા સીધી બાજુ તે એ કે જ્યાંથી તેનો આગળો ભાગ જોવાઈ શકે. —S: બહુ વચનમાં તેની સારી-લાલની બાજુ.

Asphyxia. લોહીમાં જ્યારે ઓક્સીજન ગૂમ થઈ જાય ત્યારે જે હાલત થાય તે.

Aural. કાનને લગતું.

Axilla. અગલ (Armpit).

Bacillus. નાના સઘીયા રોડી જંતુઓ (A rod-shaped microbe).

Bactericide. જંતુઓનો નાશ કરે તેવી વસ્તુ. એક ખરું જંતુનાશક.

Bacterium. ઉપર (Bacillus) જૂલો.

Bile. કલેબ્નમાંથી બહાર પડતી (Secreted) ખારની પ્રવાહી તે પીતનાં ફૂક્કા (Gall-bladder) ભરી રાખવામાં આવેલી હોય છે, ત્યાંથી તે પોતાની નળી (Bile duct) વડે નાનાં આંતરડાંનાં “ડ્યુઓડીનમ” ભાગની અંદર પડે છે તે ચરબી પચાવવામાં મદદ કરે છે.

Bladder. પિશાચ ભરી રાખવાનો ફૂક્કો (Reservoir for Urine). પેટનાં નીચલા ખાગમાં સડેથી નીચે તે સામે આવ્યો છે.

Bougie. નાળુક સંગીન સહી જે કેટલીક અંદરની ગળીઓ, જેવી કે પિશાચ યા સફરાની નળીઓ સંકડાઈ ગઈ હોય તો પોહોળી કરવા (Dilate) વપરાય છે.

Bronchial. શ્વાસની નળીઓ યા તેની શાખાઓનો.

Bronchial tubes. શ્વાસની મોટી નળીની નાની શાખાઓ.

Bronchitis. શ્વાસની નળી અને તેની શાખાઓના મોગન.

Bronchus. શ્વાસની મૂખ્ય નળી (Windpipe) ની શાખા.

Cæcum. મોટાં આંતરડાંનો પહેલો ઉપરનો ભાગ, પેટનાં નીચલા ખાણમાં જમણી બાજુ આવ્યો છે.

Calorie. ગરમીનું માપ (Unit of heat), તે ગરમીનો તે જથ્થો છે જે ૧ ગ્રામ પાણીની ગરમી ૧ સેન્ટીગ્રેડ ઉંચકી (Raise) શકે છે. ખોરાકની ગરમીની શક્તિ “કેલરીઝ”માં આંકવામાં આવે છે. કીલોગ્રામ-કેલરીઝ યાને ૧૦૦૦ કેલરીઝના પ્રમાણમાં.

Capillaries. નાની-ઢાકતી શીરાઓ જે યુવાબી શીરાઓને (Arteries) કાળી શીરા-અસ્વચ્છ લોહીની નળીઓ (Veins) સાથે જોડે છે. તેઓમાંની કેટલીક એટલી નાની છે કે માઇક્રોસ્કોપ સૂક્ષ્મદર્શક

યંત્ર (Microscope) થીજ દેખાય છે. તેઓની સૂક્ષ્મ-પટલી દિવાલો-માંથી વાયુ, પ્રવાહી, કચરા (Waste products) ની આપ-લે (Exchange) થાય છે.

Capsicum. મરચાંનું મીઠાણુ. સોળ, ઘસારા, ભરાવામાં વળતી અસર કરવા વપડાય છે.

Carbohydrate. કાર્બન, હાઇડ્રોજન અને ઑક્સીજન ગ્લાસોનું સંગીત-નક્કર-સખત મીઠાણુ (Solid). પાણીમાં આ ગ્લાસો જે પ્રમાણમાં મળે છે તે પ્રમાણમાં અત્રેણી મળી આવે છે. ખાંડ તે ધાન્ય-પહુવા એ કાર્બોહાઇડ્રેટ છે.

Carbon. બીજી અસંખ્ય ચીજો સાથે મળેલી મેળવણી. કાલસા, પ્રલેકલેડ (સીસામાં), મેક્રાઇટ, પ્લમ્બેગો વગેરે ચીજોમાં મળે છે. હાઇડ્રોજન સાથે બેળાઇને તે ઘણીખરી જાનવરી ને તરકારી (Animal and vegetable) ચીજોમાં મળે છે. તે જે ચીજો સાથે મળે છે તેને " ઑર્ગેનીક " (Organic) કહેવાય છે.

Carbon Dioxide. એને કાર્બોનીક આર્શીડ ગ્લાસ કહેવામાં આવે છે. એ હવા કરતાં અર્ધી ભારે હોય છે અને તે ૧ ભાગ કાર્બન ને ૨ ભાગ ઑક્સીજનની બનેલી છે તે જળણ (Combustion) અને તરકારીના કાલી જવામાંથી (Decay) બને છે. આસોઆસની કીચામાંથી મળે છે.

Carbon Monoxide. એમાં કાર્બન ડાયોક્સાઇડ કરતાં ઑક્સીજનનું એક એટમ ઓછું હોય છે. એ હવા કરતાં હલકો ગ્લાસ છે, ઝેરી છે, અને તે કાલસાની વરાળમાંથી, મોટોરોના ધૂંવામાંથી, ઉંડા ખાડા, ખાલી બા ખાલી ફૂવામાંથી બહાર આવે છે.

Cardiac. હૃદયને લગતું.

Cartilage. નરમ ખંચાઈ સંકે તેવી (Elastic) જૂળરેશ (Tissue), હાડકાં કરતાં નરમ; છીછડું (Gristle) કહેવામાં આવે છે. હાડકાંઓના છેડાઓને તે નરમ ઢાંકણ (Cap) સાંધાઓમાં પૂરે

પાડે છે. તે યોક્ષ્ણ અવયવોની દિવાલને સખત બનાવે છે (Stiffens), તેમજ કઢેરા, અને બહાર નીકળતા ભાગો (Projecting parts) જેવા કે કા'ન, ના'ક ને પરજીભ (Epiglottis) મંદ હોય છે.

Casein. દૂધનું શરીરને શક્તિ આપતું મૂખ્ય તત્વ (Protein). ખર્ચમાં મૂખ્ય ભાગે (Basis) એજ છે.

Catarrh. એક ચામડી અંદરની મૂળરેશાનો સોજો, એમાં રસો ગરે છે (Mucus).

Catheter. ફૂક્કામાંથી પિશાબ કાઢનારી-ખેંચનારી એક પાટલી-સાંકડી નળી. જે છેડા પિશાબની નળી અંદર ખોસવાનો છે (Urethra) તેને એક બુદ્ધી ટોચ (Blunt points) માં બંધ કાઢેલો હોય છે. તે છેડાની ઉપર નાનાં છેડ (Holes) ખાડવામાં આવ્યાં છે, જેમાં પિશાબ ચાલી આવે છે.



FEMALE CATHETER.

આ નળીઓ ઘણી જાતની બને છે. રબર, ઈલીયા રબર, ધાતુ, મજકડાં, ઇલેક્ટ્રીક, સખત કુંદર વગેરે. કદમાં (Sizes) સહિષ્ણ નાની નં. ૧; સહિષ્ણ મોટી નં. ૧૨.



MALE CATHETER.

Cell. જીવંતી સૂક્ષ્મ રેશાનું નાનામાં નાનું અમય (Unit); તેઓ મૂળરેશા બનાવે છે (Tissues).

Cervical, ગરદનને લગતા.

Chemical Compound. રસાયણીક મેળવણી. રસાયણીક બેઝણ. જેથી બે યા વધુ ચીજો મળી જઈ એક બુદ્ધીજ બેઝણલી નવી

વસ્તુ બને છે. ગમે તે કરો, પણ તેને પેલી જૂની ચીજો, કે જેનું તે બનેલું છે. તેમાંથી છુટું પાડી શકાતું નથી.

Chemistry. રસાયણ શાસ્ત્ર. તે વિદ્યા છે જેમાં વસ્તુનાં (Matter) અંધારણુ યા શાનું બનેલું છે (Composition) અને તે ચીજોનાં ગુણો અને લક્ષણો (Properties) નું જ્ઞાન મળે છે.

Chronic. વધારે તીવ્ર નહીં તેવી હાલતમાં, લાંબો વખત ચાલ્યા કરે તેવી. એકધુટથી ઉલટું.

Cicatrix. (Scar) આગળી ઇજાની રકુ થયેલી નીશાણી-ડાઘ.

Clavicle. બે ખભાંની ઉપર આડાં ભૂજનાં હાડકાં (Collar-bones).

Clinical. બીજાનાને લગતું.

Coccyx. ખરડાની કરોડના કાંઠાનું છેદલાં પૂછડીનાં જોડાયેલાં ૪ ભણકા.

Colitis. આંતરડાં (Colon) નો સોજો.

Colic. બખીયા ભરતું (Griping) પેટનું તીવ્ર દરદ.

Colon. મોટાં આંતરડાંનો લાંબો છેવટનો ભાગ, જેનો છેડો સફરામાં આવે છે (Rectum).

Coma. પૂખ્ત બેશુદ્ધિ-બેભાન.

Constipation. આંતરડાંની સ્થિર સ્થિતિ, ઝાડા સંભ.

Contagion. દરદનું ફેલાવું યા આપવું કોઈની (Communication) સાથ (Contact) યા કોઈ માણસને આપવું, ચેપ.

Convalescence. બીમારીનો તે તબક્કો જેમાં દરદ સાજુ થાય છે (Recovery).

Convulsion. મરજ્યાત રનાયુઓનું વગર મરજીએ (Involuntary) સંક્રાંચાઈ જવું. તાણ-ઉપહ્યું. તાણ યા ઉપહ્યું બે જાતનાં હોય—(૧) વારાફરતી તાણ (Clonic), એમાં રનાયુઓ એક મીનીટ તંજ બને-સંક્રાંચાય; બીજી પળે પાછાં ધીલાંધચ! (Contracted and

relaxed alternately). (૨) ન્યુકનાં તંજ (Tonic), એમાં રનાયુઓ હંમેશનાં ખેંચાઈ જાય

Cornea. ડોળાની સામે જે પારદર્શક-ગોળાકાર, એની આસપાસ આંખની સફેદી આવે છે.

Corpuscles Blood. લોહીના જીવતા અણુઓ (Cells). જે જાતના કણો-લાલ ને સફેદ. રાત્રી કણુઓમાં ઓક્સીજન-પ્રાણવાયુ ફેફસાં-માંથી મૂળરેશાને પોહોંચે છે. સફેદ કણુઓ, જેમને “લ્યુકોસાઇટ્સ” યા ફોગોસાઇટ્સ (Leucocytes or Phagocytes) પણ કહે છે, તેઓ હુમલો લાવતા બહારના ઝેરી જંતુઓનો કચડધાણ કાઢી શરીરને મદદ કરે છે ને તેનાં રક્ષણને પૂખ્ત બનાવે છે.

Costive. પેટ કબજ કરે તેવું.

Counter-Irritant. ચામડીને લગાડવાની એક મેળવણી જે લોહીનાં ધસારા ને જ્યાં સખત વેદના થતી હોય તે જગ્યાથી ખેંચી લઈ ચામડી જ્યાં તે લગાડવામાં આવ્યું છે ત્યાં લાવે છે, જેથી તેટલાં લોહીનાં ઝેરલાજરીમાં પેલું સખત દરદ મટી જાય છે.

Crepitus (Bony). જ્યાં એક અસ્થિભંગ થયો હોય ત્યાં તૂટેલાં હાડકાંનાં જે લાગેલા ટકડા જે હીલવાને એકેક સાથે ધસીયા હોય ત્યારેજ કટ-કટ અવાજ થાય તેને ઉપલું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

Crisis. એક દરદમાં અસાધારણ ફેરફાર-વળણ ફેરવાઇ જવાનો અવસર, કે જ્યારથી સહીથી મોટો ફાયદાકારક કે નુકસાનકારક બનાવ બને છે. દાખલા તરીકે એક મોટી તાવ જ્યારે એકદમ ઓચીંતી ચાર-પાંચ ડીગ્રી નાંખી દે છે ને બધી ખરાબ નીશાની જતી રહે છે ત્યારે તે તાવ “ક્રીસીસ”થી ઉતરેલી કહેવાય છે.

Cuticle. ચામડીનું બહારનું પડ (Epidermis).

Cyst. ચામડીનું એક કોથળી જેવું ધુમધું બનવું જે પોચું હોય ને જેમાં પ્રવાહી યા અર્ધ પ્રવાહી ભરી હોય.

Cystitis. પુછા (Bladder) નો સોજો

Defervescence. તાવ ઓછી થતી જાય તે મુદત.

Delirium. કામચલાઉ ભેજમાં કાડો યા ઉશ્કેરાટ, એક ગંભીર ઈજા યા ખરાબ દરદ પેદા કરે છે, જે દરદીની ગંભીર હાલત બનાવે છે. અને જેમાં દરદીને બેચેની (Restlessness), ઉશ્કેરાટ (Excitement), અને ભ્રમણા (Delusions) થાય છે.

Dental. દાંતને લગતું.

Dermis. ખરી ચામડીનું અંદરનું પડ. કાળાંગોરાંની મારામારીનું મૂળ!

Desquamation. ચામડીનું ખરી પડવું (Peeling)—છેલટાં નીકળવાં—જીંગડાં નીકળવાં, જેમ શુભાળી તાવ (Scarlet fever) ના છેવટના તબક્કામાં બને છે.

Diagnosis. એક દરદ કેવી જાતનું ને કયા નામનું છે તે નક્કી પારખવું તે.

Diaphragm. છાતી ને પેટ વચ્ચેનાં સ્નાયુઓનો પરદો (Muscular Partition).

Distal. મધ્યસ્થાન (Centre) થી ભારે દૂર (Furthest). એક લોહીના વાસણ (Blood-vessel) ની હૃદયથી દૂરની યા સામેની બીજી બાજુ તે.

Dorsal. કોષળી ચીજની પાછાડેની યા પીઠની બાજુ.

Drainage Tube. એક નળી કે જે એક જખમમાંથી પડ કે રસીનો બહાર નીકળી જવાનો રસ્તો મોકલો કરી આપે છે યા બનાવે છે. બનાવટ—ખનડીયા રત્ન, કચકડા (Vulcanite) યા કાચની સાદી હોય યા આંધળાં પાડેલી હોય (Perforated). નાનામાં નાનું કદ નં. ૧; મોટામાં મોટું કદ નં. ૧૬.



Drainage Tube.

Dropsy. સોજો યા જલંદર, ભાગમાં પાણી યા રસી.

Duct. જે ભાગ યા અવયવમાં એક પ્રવાહી યા તત્વ યા અરક (Fluid) બનતું હોય ત્યાંથી તેને કોઈ બીજા ભાગ યા અવયવ ન્યાં

તેની જરૂર હોય ને ઉપયોગ થવાનો હોય ત્યાં રસ્તો આપતી—દોરની જતી યા લઘ જતી નળી. દાખલા:—પીતની નળી (Bile ducts); થુંકની નળી (Salivary ducts); અને આંસુની નળી (Lachrimal ducts).

Effusion. શરીરની કોઇ મૂળરેશમાં યા તો અમુક ભાગ અવયવ યા ખાડામાં ભેગી થતી દરદી પ્રવાહી (Pathological fluid).

Emulsion. પાણી સાથે તેલ યા ચરબી ભેળી નાંખવાથી જે દૂધ જેવી સફેદ પ્રવાહી બને છે તે. આ મીશ્રણ ત્યારેજ લખે છે, જ્યારે તેલને પાણીમાં પીગળવા (Compatible with) તેવી કોઇ બીજી વસ્તુ ઉમેરી હોય. આમ તેલ યા ચરબીનો ઉપયોગ થાય તેને “મલસીકામિશ્રિ” કહેવામાં આવે છે.

Endemic. સર્વવ્યાપક—એક ચોક્કસ મોટા વિસ્તાર યા આખા મુલકમાં હંમેશાંજ હરતી ધરાવતું હોય તે દરદ દાખલા તરીકે. મરકી (Plague) મુંબમમાં ઉપદ્રવ (Epidemic) વેળાજ ફાટી નીકળે છે; જ્યારે મેલેરીયા તાવ તો બધેબધે હંમેશાંજ થોડો યા ઘણો પણ ચાલુ નીપજતો રોગ છે. તે હયાં “એન્ડેમીક” (Endemic) કહેવાય છે.

Enema (Pl. Enemata). સફરા (Rectum) માં જે પીચ-કારી મારવામાં આવે છે તે.

Epidemic. એક દરદ એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં કે એક શહેર-માંથી બીજાં શહેરમાં એટલી તું ઉભરી નીકળી ધણા જનની સામટી ખુદારી (Loss of lives) કરે છે તે. હોય છે તો દરદ જીવું તે જાણીતું. પણ સામટું, એટલી તી વીજળીક ગતીમાં ઉભરી નીકળે છે. કોલેરા, મરકી વગેરે આમ “એપીડેમીક” રૂપ પકડે છે.

Epidermis. ચામડીનું સઉથી બહારનું પડ (Layer-Cuticle), જાલ, ખાલ.

Epiglottis પરજીભ. શ્વાસની નળીનો ઉપરનો ભાગ (Larynx) અને ખોરાકની નળી શરૂ કરે છે તે ભાગ (Pharynx)—એ બન્ને માર્ગોના જરૂરી વખતે બારણું બંધ કરતા દરવાન (Watchman) રૂપી મેળાયેલા નાનો માસનો જીભરૂપી ટુકડો—પરજીભ, મોંઢાંમાંની નાની પુતલી-લુલી.

Epilepsy. શીફરૂં. જેમાં બેશુદ્ધિ, જખાનનું કરડાવું, હાથપગની અઠાડપછાડ, જવાન શખસમાં તાણુરૂપે તમામ ઓચીંતી, પણ અદત પડી ગયલી, થયા કરે છે, એ બેગનું દરદ છે.

Eruption. આમડી પર ડાઘા, ઝુદલા, બન'ં યા ચાઠાં નીકળી આવ્યાં તે (Rashes).

Eustachian Tube. આ કાનની એક ધણીજ ઉપ્યેગી નળી છે. તે એક બાળુએ ખોરાકની ઉપરની નળીનાં મથાળાંમાં ઉઘડે છે (Pharynx). બીજી બાળુ કાનના અગત્યના અંદરનાં વચલા ભાગમાં ઉઘડે છે (Middle Ear).

Evaporation. એક પ્રવાહી (Liquid) નું આફ યા આશમાં ફેરવાઇ જવું (Vapour or Steam).

Excreta. શરીરને ન ખપતો-નહી જોઇતો-કાઠી નાંખેલો કુદરતી કચરો—પછી નક્કર સંગીન (Semi solid or Solid) યા પ્રવાહી (Liquid) હોય—ઝાડા-પિશાબ.

Excrete. શરીરનો કુદરતી કચરો તારવી કાઠી બહાર કાઠી નાંખવો.

Excretion. શરીરમાંથી બહાર નીકળતો કચરો યા તેવો કચરો બહાર કાઢવાની ક્રીયા.

Excretory Organs. શરીરના જે અવયવો કચરાની ઓળે તારવી કાઠી બહાર ફેંકી દેવા આપે છે યા ફેંકી દે છે તે. મુરડા-આમડી-આંતરડાં-ફેફસાં; વગેરે.

Expectoration. બલગમ-થુંક, શ્વાસની નળીમાંથી બહાર આવતી પડત ચીજ.

Fæces. આંતરડાંનો કચરો—ઝાડા (Stools or motions).

Febrile. તાવને લગતું યા સાથનું (Feverish).

Femur. બંગનું હાડકું (Thigh-bone).

Fever. હાલત જેમાં શરીરની ગરમીમાં માપી શકાય તેટલો વધતો ઓછો વધારો થયેલો હોય છે. (Rise of temperature).

Fibrin. લોહીની રસી (Plasma) માં આમેજ થતી એક વસ્તુ. જ્યારે લોહીનાં એક વાસણમાંથી લોહી જખમથી બહાર નીકળે છે ત્યારે તે જગ્યાએ તે લોહીના કણોને જકડી લઇ (Ensnare) તેને ઘટ-કકડા બનાવી વહી જતું અટકાવે છે. આમ તે લોહીનો એક જાતનો રક્ષક છે.

Fibula. પગનાં બે હાડકાંમાંનું નાનું તેમજ બહારનું અને જરા પછવાડેનું હાડકું.

Fits. વગર આંકિશની-મૂખ્ય કરી મરજીયાત સ્નાયુઓમાં તેમની ઉપરનો બેન્ડનો કાણુ ઘડીબર દૂર થઈ જે હીલચાલ યા તાણુ, ઉપદ્રવો, ફેફસાં, ઓરતોના ઉશકેરાટ-હીસરીરીયામાં થાય છે તે

Flatulence. હવા. હોજરીમાં હવા યા ગ્લાસનું એકકું થવાની હાલત. ઘણું ખૂં ખૂં બીનપચેલા (Undigested) ખોરાક પેદા કરે છે. પવન (Wind).

Flatus. નીચલાં આંતરડાંઓમાં હવા (Gas) નું જમા થવું. પવન, પાડ.

Fomentation. ગરમ, બીણા, સ્થાનિક શેક, જેમાં દવાઈ નાંખવામાં આવેલી હોય છે.

Fomites. એક રોગનો ચેપ ફેલાવે તેવી સઘળી દરદીના કબજાની યા સંબંધની યા અડેલી ચીજો.

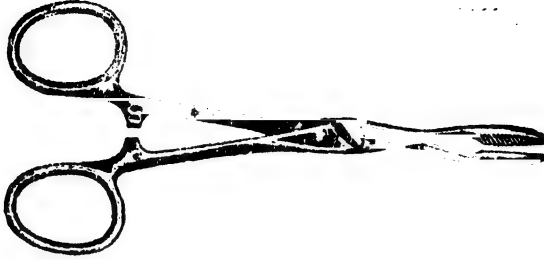
Forceps. ચીપીઓ. હાથને બદલે એક ચીજ ઉપાડવા જેને ચેપ લાગે-ઉડે નહીં યા જેનો ચેપ આપણને અડે યા ઉડે નહીં એવું એજનર.

Gall-Bladder. પીત (Bile or gall) સંગ્રહી રાખવાની ટાંકી યા પુઝો યા ગાંક યા કોથળી યા વાસણુ, જે કલેજાની નીચે આવ્યું છે તે.

Gangrene. શરીરના એક સ્થાનિક ભાગનું તમામ શક્તિઓનું ગૂમ થઈ જવું યા મરણ.

Gastric. હોજરીને લગતું (Stomachic).

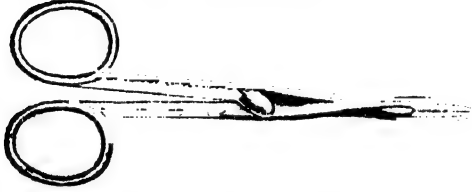
Germ. જંતુ (Microbe).



Artery, or Pressure Forceps, fitted with
Locking Apparatus



Dissecting Forceps.



Bow Dressing Forceps.

Germicide. જે જંતુઓ કે તેમનાં બીયાંઓ (Spores) નો નાશ કરે છે તે (Disinfectant) જંતુનાશક.

Gland. ગાંઠ. લોહીમાંથી કેઈ ખાસ સત્વ ખેંચી તેની વ્યવસ્થા કરનારો અવયવ (Secretion).

Glottis. મોંઢાંનો તે ભાગ જે શ્વાસની નળીના ઉપલા ભાગ (Larynx) તાળવામાં ઉઘડે છે.

Granulation. એક જખમ રૂઝ લાવવામાં મદદ કરતી તેની અંદર ઉગતી નવી મૂળરેશા.

Gullet. ખોરાકની નળી. શ્વાસની પછવાડે થઈ હોજરીમાં ઉતરતી ખોરાકની નળીનો ભાગ.

Hæmoglobin. લોહીનાં લાલ કણોને (Red blood corpuscles) તેમનો લાલ રંગ આપે છે તે ચીજ-લોહીનો રંગ (Blood dye) તે સહેલાઈથી, છુટથી ઓક્સીજન પ્રાણવાયુ ચૂસી લે છે (Absorbs) અને જ્યારે તે ભરાયતું હોય છે ત્યારે તેનો પોતાનો રંગ ખૂબ્બો ગૂલાબી (Bright red-scarlet) ચલકતો અને છે ને Oxyhæmoglobin બને છે.

Heart. હૃદય. હરતી-છંદગી, દૂ-યાનો રાજા, શરીરનો લોહી ભરનારો ને વહેંચનારો ભુમ્બો (Pump). એક પોખાળ-પોકલ રનાયુઓનો અવયવ-એક માંસની ફૂગેલી કાથળી-જે ભુખાનો ભાગ ભજવે છે અને શરીરમાં લોહી ફેરવ્યા જવાનું ને જારી-ચાલુ રાખવાનું (Circulation of blood) કામ બજાવે છે. છાતીનાં પોખાળ યા ખાડામાં તે આડું (Oblique) પડ્યું છે-આવ્યું છે. છાતીના પરડાને પડે છે-ટેકવાયતું છે (Diaphragm). તેનો મોટો ભાગ શરીરની વચલી લીટી (Middle line) ની ડાબી બાજુએ આવ્યું છે.

Hemiplegia. શરીરની એકજ બાજુ (અરધો) નો લકવો (Paralysis)-અરધી બાજુનું શત મારી જવું-આધા શીશી.

Hernia. કોઈબી અવયવ (Organ) નું પોતાની નીચમીત જગ્યા (Enclosing structure) માંથી-ગોખલામાંથી બહાર નીકળી જવું (Protrusion) અને ચામડીની લગોલગ હેઠળ સુધી સરી પડવું. એક હાડકું જ્યારે સાંધામાંથી સરી-નીકળી-નીસરી જાય છે તેને હાડકાં (bone) નું ઉતરી જવું (Dislocation or displacement) કહીયે છીયે, તેમ જ્યારે એક અવયવ (Organ) ખુદ પોતે ઉતરી જાય છે ત્યારે તેને “હરતીયા” યાને “સારનાઈ” કહેવામાં આવે છે.

Humerous. ઉપરનાં હાથનું હાડકું જે ખભાં (Shoulder) થી કોણી (Elbow) એ બે સાંધાની વચ્ચે આવ્યું છે ને બન્ને સાંધા બનાવવામાં ભાગ આપે છે.

Hydrogen. નહીં દેખાય એવો યાને રંગ વીનાનો (Invisible), દલકો (Light) અને બહુ જલદી સળગી ઉઠે એવો (Inflammable)

છે. તે ઔક્ષીજન વાયુ સાથે ૧:૨ ના ભાર (Volume) ના પ્રમાણમાં મિશ્રિત યથા પાણી (Water) બનાવે છે.

Ileum. ખેડકનાં હાડકાંનું ટંકું નામ યા તો નાનાં આંતરડાંને છેલ્લો ભાગ. એમાં ચાંદા (Ulcers) પડે છે તે Typhoid યા ઍનટેરીક તાવમાં બને છે.

Incontinence. અમરજીયાત યા બેકાણુ ઝાડા યા પિશાબનું ટપકવું યા ટીપુંટીપું થતું રહેવું યા ચરકવું.

Incubation. એક દરદના ચેપની શરીરમાં દાખલ થવાની (Infection) અને તેથી અમૂક દરદની નીશાની ને લક્ષણ ફાટી નીકળવાની (Invasion) મુદતની વચ્ચેનો ભાગ.

Inguinal. કાત્રા (Groin) ને લગતાં.

Inflammation. જીવતી મૂળરેશાઓ પર ધ્વજની ઉભરી નીકળતી અસર (Reaction). એમાં લાલાશ, સુજ, ગરમી, વધારો, ધસારો, વેદના, દરદ યા શક્તિકાર્યનું યુગ થવું—એ બધાં લક્ષણો—નીશાનીઓ મળે છે.

Inoculate. ચામડી વાટે વેંકસીન યા સીરમનું દાખલ કરવું. ઘણુંખરું કાચની પીચકારી ને સોયથી કરવામાં આવે છે—સુખ્યે મારવે.

Insufflation. શરીરનાં કાઘળી કાણાં યા ખાડામાં વરાળ—આફ—વાયુ યા દવાધને ડુંકવું.

Intestine. હોજરીથી લઇને સફરા (Stomach to anus) સુધી ખોરાક પાચન ને હજમ કરવાની નળી, માર્ગ યા અવયવો. તેમાં નાનું આંતરડું (Small Intestine) જે ૨૨-શીટ લાંબાં હોય છે તે તેના ત્રણ ભાગો પાડેલા છે:—ડ્યુઓડીનમ (Duodenum), જીજુનમ (Jejunum), આઇલીયમ (Ileum). મોટું આંતરડું (Large Intestine) લગભગ ૭-શીટ લાંબું, અને તેમી ત્રણ ભાગોનું બનેલું છે:—સીકમ (Cæcum), કોલન (Colon), ને સફરા (Rectum). બન્ને આંતરડાંને (Bowels or Entrails) કહેવામાં આવે છે.

Iris. પુટળી. (Pupil) ની આસપાસનો રંગીન ભાગ. એ આંખને ભૂરી, લીલી દશખ જેવી, માંજરી વગેરે બનાવે છે.

Joconet. એક કપાશની બનાવટનું કપડું, પાણી પસાર નહી થાય તેવી એક બાજુ (Waterproof) બનાવી છે. પટીની ઉપર મૂકવામાં આવે છે જે તેઓની ભીણાશ સાચવી રાખે છે ને ગરમીથી જાળવી રાખે છે.

Jejunum. નાનાં આંતરડાંનો વચ્ચેનો ભાગ એક બાજુ ડીયોડીનમ બીજી બાજુ આઈલિયમ.

Joint. જ્યાં બે કરતાં વધુ હાડકાં જોડાય-સાથે આવેલા બને તે જોડાણ. તમામ જડ (Fixed) હોય અથવા હીલચાલ (Moveable) હોય.

Kidneys. બરડા, પીઠ ને બરડાની કરોડ (Spine) ની બન્ને બાજુ અને પેટની પછવાડેના ભાગમાં-બરડાની કરોડના મનકાની સામે (Front of lumbar vertebræ) આ બે અવયવો આવ્યા છે. તેઓ શરીરનો આરીક કચરો ને પાણી લોહીને ભાગોમાંથી ખેંચી લઈ પિશાબ બનાવે છે.

Lact-albumen. દુધમાં મળતું એક માંસ બનાવનારું-શક્તિ વધારનારું તત્વ (Protein).

Lactose. દુધમાં મળતી ખાંડ.

Larynx. “અવાજનો દાખડો” (Voice-box). શ્વાસની નળીનાં (Wind pipe or Trachæ) મહાળાં પર આવ્યો છે. જીભ જ્યાં ચોંટાડેલી છે અથવા જીભનાં ઉપરના છેડા (Root of the tongue) ની નીચે એ ભાગ આવેલો છે, તેના દાખલ થવાના દરવાજાનો દરવાજા (Guide) તે પરજીભ છે.

Lateral. બાજુનું, બાજુને લગતું.

Laxative. નરમ જીવાણ (Aperient).

Lesion. એક દરદર અથવા ઇજાથી શરીરની કોઈ મૂળરેશ અથવા અવયવમાં જે ફેરફાર થાય છે તે.

Ligature. એક દોરડું, રસી અથવા પટ્ટી બિલાડીનાં આંતરડાંની (Catgut) અથવા રેશમની, જેથી લોહી બંધ કરવા એક લોહીની શીરાને બાંધવામાં અથવા જોડવામાં આવે છે.

Liver. કાળબ્લુ-કલેબ્લુ-શરીરમાંની એક મોટામાં મોટી ગાંઠ (Gland) નો અવયવ. પેટના ઉપરના ભાગમાં જમણી બાજુએ તેનાં કાર્યો (Functions): (૧) પીત (Bile) પેદા કરવાનું; (૨) લોહીની વધતી બેલી (Excess) ખાંડને બદલી નાંખી પોતામાં ભરી રાખવાનું અને જ્યારે શરીરમાં તેમો ખપ પડે ત્યારે પાછી બદલીને અસહજ ખાંડ શરીરની જરૂરીયાતને પૂરી પાડવી.

Loin. કમર (Waist). પીઠનો નીચલો ભાગ.

Lumbar. કમરને લગતાં.

Lungs. શ્વાસોશ્વાસ (Respiration) ના અવયવો. છાતીનાં ખાડામાં દરેક બાજુ એક મળી જોડી-૨ છે. એવડનાં એક ઢાંકણુ યા કાચળી યા દાખડામાં યા સંદુકમાં એકેકું ફેફસું વીટલાયલું છે. આ ઢાંકણુને “પ્લેરા” (Pleura) કહેવામાં આવે છે. દરેક ફેફસામાં અસલ શ્વાસની નળીની એકેકી મુખ્ય શાખા (Bronchus), બીજી નાની શાખા (Bronchi) અને સગ-શાખા (Bronchioles) ને ત્યારપછી વધુ નાની શાખા (Air-tubes) ને છેક વેહેંચાંતાં-વહેંચાંતાં (Divisions) નાનાં હવાનાં કોષો (Air cells—Alveoli) ને વળી નાની શીરાઓ (Capillaries) ની જળ પંથરાય છે.

મોટાં માણસનાં દરેક ફેફસાંની શક્તિ-વિસ્તાર-કાયનાત (Capacity) ૩૩૦ ક્યુબીક ઇન્ચ (Cub. in.) છે. (૩૫ ક્યુબીક ઇન્ચ = ૧ પાઇન્ટ).

Lymph. લોહીની રસીનો પોષણકારક ભાગ (Nutritive material) જે નાની શીરાઓની પટલી દિવાલો (Thin walls of the capillaries) માંથી ફેલાઇ-પેવશ થઈ મૂળરેશાઓ (Tissues) ની બહારની જગ્યાઓ (Spaces) માં નીકળી પડી-નાસી જમ-ત્યાં અણુઓને (Cells) ભરે છે ને પોષણ આપે છે. આ રસીનો મોટો ભાગ બદલાઈ જઈ વળી પાછો એજ દિવાલો ફેડી કાળી શીરામાં આગળેજ રસતે પાછો ભેરાઈ જાય છે. કેટલોક ભાગ પસીના (Sweat) ને રસતે શરીર છોડી જાય છે અને બીજો ભાગ “લીમ્ફેટીક્સ”

(Lymphatics). અનરસ વહાણણીઓ મારફતે સીધી યા આડકત્રી રીતે મોટી કાળી શીરાઓ (Larger veins) માં જાય છે.

Lymphatic. રસીનો પોષણવાળો ભાગ લઇ જનાર નળીઓ યા વાસણો.

Lysis. એમાં “ક્રાઇસીસ” (Crisis) થી ઉલટું-ધીમે ધીમે તાવ ઘટે તેનાં ચીન્હો ઓછાં થતાં જાય છે.

Malaria. આંતરે આંતરે આવતી યા ચઢીને પાછી “નૉરમલ”-શબ્દોવાળી થઇ-ઉતરી પાછી ઉપર ચઢતી (Intermittent fever) તે તાવ. એક જંતુને આભારી છે તે તે જંતુઓ એક મચ્છર (Mosquito) ના ઠંખથી માણસાઇ શરીરમાં દાખલ થાય છે. જેથી બીણાશવાળી જગ્યાઓ (Marshes) જ્યાં મચ્છરો ઉભાઇ જાય છે, ત્યાં આ તાવ બહુ જોર કરી રહે છે.

Maxilla. જડખાનું હાડકું-હડપચી.-નીચેનું હાડકું.

Membrane. મૂળરેશા (Tissue) નું પટલું પડ જે અવયવોને ઢાંકે છે યા તેમની આસપાસ ફરી વળેલું છે, યા તે શરીરમાંનાં ખાડાઓ ને વાસણો નળીઓની દિવાલો બનાવે છે.

Meninges. બેન્ડ, જ્ઞાનરજ્જુ અને બરડાની કરોડના કેટલાક ભાગો પર લાગેલાં પડો (Membranes).

Meningitis. બેન્ડ-જ્ઞાનરજ્જુના ઢાંકણ યા પડનો સોજો.

Metabolism. જીવતી મૂળરેશાઓ (Living tissues) માં થાલી રહેલા રસાયણીક ફેરફારો માટેનો સામાન્ય શબ્દ.

Microbe. એક જંતુ.

Micro-organisms. ધણાંજ શુદ્ધ જંતુઓ જેઓ પોતાની ધણીજ શુદ્ધ હાલતને લીધે નાગી આંખે દેખાતાં નથી, પણ માત્ર શુદ્ધદર્શક યંત્ર (Microscope) ની નજરથી દેખાય છે તે.

Mistura. પીવાની દવાઈ (Mixture), ખીચણ.

Mixture. જે યા વધારે ચીજો માત્ર ભેલમભેલી કાપેલી હોય તે, એ કાંઈ નહીં છુટી શકે તેવાં ચોક્કસ ચીકટ બંધનથી જોડાયેલી નવીજ બનતી વસ્તુ નથી તેમાં તે જોડાયેલી ચીજો તેના અસલ અવતારમાં હસેલી ધરાવે છે તે પોતાનો અસલ સ્વાદ-વાસ આપે છે. (Mechanical Mixture).

Morbid, દરદી (Diseased).

Mucilage, ગુંદર (Gum).

Mucus. રંગ વીનાની, ચીકણી-થૂના જેવી પ્રવાહી (Fluid), જે દિવાલ બનાવતી પડો (Lining membrane)માં પેદા થાય છે (Secrete) તે આ પદો જુદી જુદી નળીઓને લાગેલાં છે તેઓમાંથી આ પ્રવાહ બહાર આવે છે.

Muscles. ફનાયુઓ-માંસો (Flesh).

Nasal. નાકને લગતું.

Needle. સોયો-શૂણ્યા, ઘટબંધ (Closed and solid) યા પોકળ (Hollow) જેમાંથી પ્રવાહીઓ (Fluids) પસાર થાય છે. એ સીધી (Straight), (આકૃતિ A); અર્ધી વાંકી (Half curved), (આકૃતિ B); યા વાંકી (Curved), (આકૃતિ C). માં આવે છે. કદ (Sizes) : મોઢામાં મોટી, લાંબટાંગ; નં. ૧; નાનામાં નાની, ટીંગુજી; નં. ૩૪.

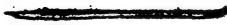


FIG. A.

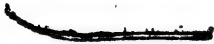


FIG. B.



FIG. C.



NEEDLE-HOLDER

Needle Holder. સોય પકડનાર ચીપીઓ. એથી પકડી જે સીધ-કામાં સોય કામે લાગ્યેતી તો મળેતી મક્કમ પકડાઈ રહે છે, પહી

શરીરે યા નીકળી જતી નથી તે કામ કરવામાં સવલ ને સહેલું થઇ પડે છે.

Nephritis. એક યા બન્ને યુગ્મનો સોજો.

Nitrogen. એક નહીં દેખાય તેવી પ્રાથમિક હવા યા ગ્લાસ જે બળતીથી નથી ને જો બળતું થયું હોય તો તેને પોતાની હાજરીથી ટકવા દેતીથી નથી (Neither burn nor support combustion).

œdema or Dropsy. અંદરની મૂળ રેશઓમાં પ્રવાહીનો સરોવર-સંચય યા જમાવો (Effusion).

œsophagus. જાંબની નીચેથી-ફરીન્કસ (Pharynx)માંથી ખોરાક જે નળા હોજરીમાં ઉતારે છે તે (The Gullet).

Ophthalmic. આંખને લગતું.

Oral. મોંઢાને લગતું.

Organ. અવયવ. શરીરનો એક ભુદો ભાગ જે કાંઈ પત્યક્ષ કાર્ય બજાવે છે (Functions). જેને કુદરતે કાંઈ ખાસ કામ સોંપી આપ્યું છે. દાખલા તરીકે-હૃદય, આંખ, કાળજી.

Organic. અવયવોને લગતું.

Oxidation. ઑક્સીજન સાથે રસાયણીક જોડાણ (Chemical Combination) કરનાર.

Oxygen. પ્રાણવાયુ નહીં દેખાય તેવી ગ્લાસ. એને બાળી શકાતી નથી, પણ તે બળતાંને વધુ રેશન-બળવાન બનાવે છે (Supports Combustion). જીંદગી-જનને ટેકવી રાખવા સામર્થ્યવાન છે (Maintains). હાઇડ્રોજન સાથે નહીં છુટે તેવાં ને તમામ બદલાય ગયલા આકારમાં તે પાણી બનાવે છે. પાણીની બનાવટમાં રસાયણીક જોડાણ (Chemical Composition) થી તે ૧/૩ ભાગ ધરાવે છે. નાઇટ્રોજન ને બીજા ગ્લાસો સાથે મળી તે હવાનો ૧/૫ ભાગ રોકે છે.

Oxyhæmoglobin. ઑક્સીજન ગ્લાસથી ભરાયેલો લોહીનો રંગ (Blood dye).

Palate. ટાળવું. મોંઢાંનું છાપડું અને ના'કની જમીન બનાવે છે.

Pancreas. યુશદો (Sweet-bread). એક મોટી ગાંઠ જે હોજરીની નીચેની બાજુ પર આવેલી છે. તેમાંથી “ઇન્સ્યુલીન” (Insulin) નામનો એક રસ નીકળે છે, જે પાચનક્રીયામાં (Digestion) માં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. શરીર જે ખાંડ બનાવે છે તેના જથ્થા પર એનો કાબુ ભારે છે. જ્યારે તે કાબુ નીકળી જાય છે ત્યાં નબળો પડે છે ત્યારે મીઠી પિશાબ (Diabetes) નું દરદ ઉભરે છે.

Paralysis. રનાયુઓના સંકોચાવાનું તથા કાર્ય કરવાના યુક્તિઓનું (Contraction or powers or properties) તથા આખા શરીરની બાજુની તથા ગતીની શક્તિઓનું ગૂંચ થવું, લકવો, શરીરના ભાગોની અશક્ત સ્થિતિ.

Pasteurization. એક રીઠી કે જેમાં દૂધ શુદ્ધ જંતુઓરહીત બનાવવાની એક પદ્ધતિ-એ છે કે તેને ૧૪૫° ડીગ્રી ફેરનહાઇટ અને ૧૫૦° ડીગ્રી ફેરનહાઇટની ૩૦ મીનીટ સુધી ગરમી આપવી, ત્યાર પછી તે તાપને ૫૫° ડીગ્રી ફેરનહાઇટનીથી નીચે નાંખી દેવું.

Pathogenic. દરદ પેદા કરનારા.

Pathology. તે વિદ્યા છે, જેમાં દરદોનાં જાત, પ્રકાર તે કારણોની સમજણ આપવામાં આવે છે.

Pelvis. પેટના ખાડાનો નીચેનો ખેંકનો ભાગ જે નીચલા અવયવો સમાવે છે. ફૂલો (Bladder), સફરો (Rectum) અને ઓરતોમાં ગર્ભસ્થાન (Womb) ને તેની માંડો.

Penis. મરદનો અગ્રિયને જન્મ આપવાનો અને પિશાબનો અવયવ (Genital). મરદમાં બહાર નીકળેલો-લાંબો રહે છે. ઓરતમાં તે માત્ર એક બહારનાં નાકામાંજ પૂરો થાય છે.

Pepsin. હોજરીના જથ્થરસ (Gastric juice), જે પાચનક્રીયામાં ભાગ લેય છે, ખોરાકમાં જે માંસનું તત્વ “પ્રોટીન્સ” હોય છે તેને આ ખમીર-સત્વ (Ferment) એજ જાતનાં વધારે પટલાં, વધારે જલદી પચે તેવાં નબળાં “પેપ્ટોન્સ” (Peptones) માં બદલી નાંખે છે.

Peptone. પેપ્સીન (Pepsin) પ્રોટીન ઉપર અસર કર્યા પછી જે સાદા પ્રકારનું “પ્રોટીન” તત્વ મળે છે તે.

Peptonise. એક વડાં ધાકાં પ્રોટીનનું સાદું-હલકું પચે તેવું પેપ્ટોન બનાવવું.

Pericarditis. હૃદયનાં પહેરણ-ઢાંકણ (Covering) નો સોળો.

Pericardium. હૃદય જે કાથળી-ઢાંકણ-માસનાં પહેરણમાં વીટલાયલું છે તે.

Perineum. પેટની પોખાળને બંધ કરનારું નીચેનું ફાલકું. બન્ને પગો (Legs) વચ્ચેની મૂળરેશ (Tissue), પછાવડેથી સફરાનો બહારનો ખાડો-દરવાજો (Anus) અને આગળ જન્મ આપનાર લાગોની વચ્ચેની ભરણી (Filling between Anus in the back and genital organs in the front).

Peristalsis. સંકોચાવવાનો ચાલુ રોહ (Continuous wave of contraction). આખી પાચનક્રીયાની નેહરમાં—(Entire Digestive canal) જેની મદદથી સઘળો ખોરાક ઉપરથી તે નીચે સફરાનો છેડા સુધી (Anus) આગળ ધકેલવામાં આવે છે-હંકરાય છે.

Peritoneum. આખાં પેટને અને ઘણાં અંદરનાં અવયવોને વીટલાયલું ઢાંકણ.

Peritonitis. પેટને ઢાંકતા પરદાનો સોળો.

Phagocytes. લોહીનાં સફેદ કણો, જેઓ જંતુઓનો ભક્ષ કે નાશ કરે છે.

Pharynx. ગળાંનો ઉપલો ભાગ, જે નાક અને મોંમાં પછવાડે આવ્યો છે.

Phlebitis. કાળી શીરાનો સોળો.

Phlegm. બલગમ, થુક (Sputum), શ્વાસના માર્ગે ડપકો (Mucus).

Phthisis. ક્ષયરોગ, ખહી (Tuberculosis of lungs); ફેફસાંનું ખવાય જવું (Consumption).

Physics. વસ્તુનાં ગુણદોષ (Properties). તેનાં કદ, વજન, ગરમી, બાષ્પીય, તેની સ્થિતિ, નક્કર, પ્રવાહી કે હવાઈ અને આવી એક હાલતમાંથી બીજી હાલતમાં બદલાતાં (Physical change) નાં ફેરફારોનું જ્ઞાન મેળવવાની આ વિદ્યાની નેમ છે. ઇન્દ્રિયજ્ઞાન શાસ્ત્ર.

Physiology. શરીરના ભાગો અને જીવાંજીવો અવયવો શું અથવા કાઈ બળવે છે તે શીખવનારી વિદ્યા.

Plasma. લોહીનો પ્રવાહી ભાગ, જેમાં કણુઓ (Corpuscles) તરતાં રહે છે (Float).

Pledgets. નાનાં રૂનાં પોહોરીયાં (Swabs). સાધારણ રીતે ત્રીમણ પર પકડીને યા માડતી સળી કે સાફ દીવાસળીની લાકડી પર ટોચે વીંટાળી વાપડવામાં આવે છે.

Pleura. બેમાંનાં દરેક ફેફસાંનું આ બેવડું યા બે પડોનું (Double membranes) ઢાંકણ છે. તેનું અંદરનું પડ એક ફેફસાં સાથે ચીટકી (Adheres) તે ફેફસાંને પૂરું ઢાંકી દે છે (Encloses), જ્યારે બીજાં પડનો એક ભાગ છાતી (Thorax) ના ખાડાના એક ભાગની દિવાલ બનાવે છે અને બાકીનો ભાગ આ ખાડાને જીવાંજીવો આંચામાં વેહેંચી આપે છે. તનદુરસ્તીમાં આ પડો એકબીજાંને અડેલાં (Touching) હોય છે અને માત્ર પછવાડે બંધાતી કરોડ ઉપર શિવાય એકબીજાં સાથે જોડાયેલાં તે નથી (Connected). આ રીતે તેઓ જીવ ફેફસાંને છાતીની દિવાલ સાથે જોડે છે.

Pleurisy. એક યા બન્ને ફેફસાંનાં ઢાંકણોનો સોજો.

Pneumonia. ફેફસાંનો વરમ-સોજો.

Popliteal. ચુંકણની પછવાડેની જગ્યાનું.

Posterior. પછવાડે આબુ છે.

Posture. દરદી જે રીતે બેસે છે, સુવે છે તે અદા (Position).

Probe. એક બારીક રસી જેવો, પાતળો લાંબો પોલાદનો ખાસ બનાવેલો ટુકડો. ડૉક્ટરો જખમમાં, નાકાંઓમાં (Holes), ખાડા (Cavities)માં સાફ કરી ખોસે છે કે તે કેટલો ઉંડો જાય છે અને

તે (Sinus). અંધારાં બાબેની પૂરી માહિતી મેળવે છે. વળી તે દોરા
યા પાતળી મલમલ, જખમ-નાકાં-તળી-ખાણમાં પૂરવા (Packing)
વપસાય છે.

Prophylactic. અમૂક દરદને અટકાવનારી.

Proximal. મધ્યબિંદુની નજદીકનું (Nearest the centre).
દૂરનાં (Distal) ની સામેનું યા ઉલટું. દાખલા તરીકે : એક જખમા-
યલી લોહીની શીરાનો જે છેડો હૃદયની વધારે નજદીક હોય તે.

Pulmonary. ફેફસાંને લગતું.

Purgative. એક મજબુત જોલાય. (Aperient is weak
purgative). એ ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયેલો છે :—(a) સાદો-નાનો
(Aperient); (b) મધ્યજોશનો-સાધારણ (Laxative); (c)
જોશબંધ ધણું પેટ લાવે (Cathartic).

Pus. સડેલી યા ચેપી મૂળરેશાઓમાંથી ઝરે છે (Discharge).
એની અંદર હજમ કરનારા લોહીના કણો, જંતુઓ, મૂળરેશાના અણુઓ
(Cells) અને લોહીની રસીની એક જાત (Lymph) રહે છે. ૫૩.

Pustule. ૫૩ ધરાવતું એક ધુમકું. પહેલાં રસી ધરાવે છે ને
મોતીનાં જેવું હોય છે (Vesicle); પછી તેમાં ભારોભાર ૫૩ ભરાય છે.

Putrefaction. સડો (Decay), ચેપથી બગડેલી હાલત, કોહી
જવું, જંતુઓ કારણ ધરાવતી વસ્તુઓને બીઝાડી નાંખે છે તે ક્રીયા.

Pylorus. જે છેડાથી હોજરી નાનાં આંતરડાં સાથે જોડાય છે તે.

Pyogenic. ૫૩ બનાવતું.

Pyrexia. સાધારણ ગરમી કરતાં વધુ તાવ. તાવ, ૯૯° ડીગ્રી
ફેરેહનહાઈટથી વધુ.

Radial. એ નામની હાથની કાંડી પર બહારની બાજુએ રાતી
શીરા બહે છે તે-અસુસ કરીને અંગુઠાની બાજુને લગતું કે કાંડીની
બહારની બાજુને લગતું.

Radius. નીચલા હાથનું હાડકું, કોણી (Elbow) આગળથી
નીકળી અંગુઠાની ઉપર બહારની બાજુએ કાંડીમાં આવ્યું છે.

Rectum. મોટાં આંતરડાંનો નીચલો ભાગ, સફરો. એનું બહારનું નાકું તે ઝાડા બહાર નીકળવાનો માર્ગ છે, મળનો માર્ગ (Anus).

Respiration. શ્વાસોશ્વાસ (Breathing). શ્વાસોશ્વાસની ક્રીયા. કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વાસ—એ કુદરતી દમ લેવાનો અંધ ચર્મ જ્ય ત્યારે તેની નકલ કરવાની રીતી (Artificial Respiration).

Rigor. ધ્રુજણી, લખલખું (Shivering).

Sacrum. અરડાની કરોડના છેલ્લા પાંચ જોડાવલાં મજ્જુકાં થા હાડકાં. Pelvis ની પાછલી હદ થા દિવાલ પૂંનાં થા ખેંકનાં હાડકાં.

Saliva. થુંકની ગાંઠોમાંથી બહાર પડતો ખારનો ઝતો (Discharge) મોંમાંમાં પડે છે. તેનો એક મુખ્ય ગુણદોષ (Property) એ છે કે તે ચોખાને ખાંડ બનાવે છે. તે વળી ખોરાકને ભીંજી બનાવી નાના ટુકડા થા ભેંડે કરે છે કે તે સહેલાઈથી પચી જાય (Mastication).

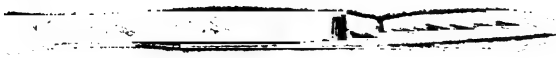
Salivary Glands. થુંકની ગાંઠો. આ નાના અવયવો થુંક પેદા કરે છે તે ગાલની ગાંઠો:—(૧) દરેક કાનની સામે એકેકી આવી છે (Parotid); (૨) જીભની નીચેની (Sub-lingual); (૩) હડપચી-જડખાંની પછવાડે—અંદર વચ્ચેવચ્ચ આવેલી (Submaxillary).

Salt. કોઈપણ રસાયણીક અંધાયલો પદાર્થ, એક તેજગ્ર થા તેજગ્રતા ગ્યાથ, એક ખાર થા ધાતુ સાથે મળીને જે નવો પદાર્થ પેદા થાય તે. સાધારણ સોડા (Common soda salt) અને નીમક (Common salt) તેના દાખલા છે.

Saponify. સાબુમાં ફેરવી નાંખવું થા તો ફેરવાઈ જવું.

Saturated. ધરાયલું, છલાછલ ને ઠસાઠલ પીગણી ચૂકેલું. એક પદાર્થનો ઘોડેબી વધુ ભાગ હવે એ મીઠાણમાં પીગણી શકે નહીં.

Scapel. એક બાબુની ધારવાળી વહાડકાપની છરી.



SCAPEL.

Scapula. ખલાંની ઢાલનાં, બરડાની કરોડના ઉપલા ભાગમાં આવેલાં, ઢાલરોકાં બે હાડકાં.

Scrotum. મરદના જનક ભાગ (Genital-Penis) ની નીચે એક માંસની કોથળી આવી છે (Scrotal bag) જે બુલતી છે ને તેની અંદર બાળકને જન્મ આપનારા વસાણાં પેદા કરનારાં મરદનાં અવયવો (Reproduction Organs) સમાય છે.

Secretion. એક પ્રવાહી, જેવી કે લોહી યા અવયવ એક ઝરા યા પાણી યા રસને છુટાં પાડે છે તે ક્રીયા. છુટી પડેલી વસ્તુઓ; પસીનો-થુંક-પીત-પિંશાબ. આ ચીજો ઉપોગી હોય જેમકે પીત (ખાઈલ) યા નકામી હોય-ઉપરની બીજી ચીજો.

Sepsis. કાઢવાટ, સડો, કોહી-સડી ગયલી હાલત.

Septic. કોહી યા સડી ગયલાં.

Septicæmia. દરદ પેદા કરનારાં જંતુઓ (Pathogenic Bacterias) અને તેના ઝેરો (Toxins) લોહીમાં ફરવાથી નીપજતું ઝેર.

Serum. રંગ વીનાની પ્રવાહી જે લોહીનાં અંધાઇ જવાથી (Clot) લોહીમાંથી છુટી પડે છે. તે લોહીની રસી (Plasma) માં પણ તેનાં તેજક તત્વ “ફ્રીબરીન” (Fibrin) રહીત છે.

Skeleton. શરીરનું હાડકાંઓનું ચોકકું.

Slough. મરી ગયલી મૂળરેશાનો કકડો, એક જીવતા ભાગમાંથી જે મૂવેલી મૂળરેશા છુટી પડે છે તે. સાધારણ રીતે ચેપી બગડેલા-સડેલા જખમો અને ઘર-ગુમડાં (Abscesses)માં મળી આવે છે, એક પુટલાની વચ્ચેની સડેલી જગ્યા (Point) તે.

Spasm. તાણ. એક સખત (Rigid) રતાયુતું સંકોચાતુ (Contraction).

Spatula. એક ચપટું (Flat) ઓળર જેનેથી મલમ યા ચીકટ વસ્તુઓ કાઢવામાં-મેળવવામાં (Mix) કે સાથે ઘસવા (Rubbing) માં આવે છે. પોલ્ટીશો પાંકરવા યા જીભ મોંઢાંમાં નીચે દાબી રાખવામાં કામ આવે છે.



SPATULA

Spinal Canal. પીઠની કરોડના મણકાઓના જોડાયેલા ભાગોથી બનાવેલી નેહર યા ભાગોલ (Canal), તે ઉપરથી નીચે આખી લંબાય છે અને તેમાં જ્ઞાતરજ્જુ ને તેનો લંબાણુ લાકડી જેવો ભાગ સમાય છે.

Spinal Cord. ભેજાનો લંબાઓ ભાગ જે ઉપલી નેહરમાં મેળાયેલો છે. જોપરી (Skull) ની હેડળના એક મોટાં ખાકોરાં (Opening) વડે તે ભેજાં (Brain) માંથી તેનાજ એક અંગત ભાગ તરીકે સલંગ નીચે ઉતરે છે ને કમર સુધી (Waist) પોહોંચે છે. તેમાંથી આરપાર-આસપાસ ૩૧ જોડી ધમનીઓ (Nerves) ધુટી શરીરના દરેક ભાગોમાં જળી જાય છે. આમ ભેજાંનું બધેબધે જોડાયું થાય છે (Linked up).

Spleen. તદ્દલી. પેટની ઉપરની ડાબી બખોલમાં આ અવયવ આવ્યો છે. તેનું કાર્ય જુના થયેલાં (Effete) લાલ કણો (Red-blood corpuscles) નો નાશ કરવાનો છે.

Sporadic. છુટોછવાયો એવી દરદનો હુમલો. એ બોહોળાં ફેલાયેલાં સર્વવ્યાપકથી સામેનો અર્થ (Epidemic).

Spores. વિરૂદ્ધ સંજોગોમાં હયાત-ટકી રહેવાની જંતુઓનો તબક્કો-મુદત-લાલત (Resting form). આ વિરૂદ્ધ (Unfavourable) લાલત, તે સૂકાપણું (Dryness), ભારે ગરમી, જ્યારે તક મળશે-ફાવશે-સંજોગ સુધરશે ત્યારે તેઓમાંથી નવાં જંતુઓ પેદા થશે.

Sputum. થુંક-બલગમ (Phlegm). શ્વાસનાં માર્ગમાંથી ઠાંસવા સાથે બહાર પડતા પદાર્થો.

Sterile. જેની અંદર જીવતાં જંતુઓ હોય નહીં. સ્વચ્છ-જંતુ-રહીત (Aseptic).

Sterilise. જંતુરહીત બનાવવું.

Sternum. છાતીની શીપીનું હાડકું. કોષ્ટકું-અરછી (Dagger) ના આકારનું છાતીનું-આગળનું-વચ્ચનું હાડકું (Breast-bone).

Stertor. ઘોરતાં હોઠએ તેવા સાંદ સાથે દમ લેવો.

Stomach. “પેટને ખાતર વેઠ”! હોઠની ખોરાકના ભાગોનો કોથળી જેવો અવ્યવ, જેની અંદર ખોરાકની નળી (Food Pipe or Gullet) ઉપડે છે. પાચનક્રીયા કાર્ય કરે તે માટે એ ખોરાકને થોડો વખત પોતાનામાં રોકી રાખે છે (Holds up) અને ત્યારપછી પોતાના “પાષ્વરસ” નામના નીચેના છેડાથી ખોરાકને નાના આંતરડાંનાં પહેલા ભાગને સોંપે છે. તે પેટની અંદર આગળથીજ મૂકાઈ છે, ઘણું ભાગે જમણી તરફ-થોડી ડાબી તરફ દમના પરદા (Diaphragm) ની આડાઅડ નીચે છે.

Stupor. ઉંધ-કેફ-અરધી બેશુદ્ધિ (Partial Insensibility).

Styptic. બંધ કરે તેવું (Astringent). થોડું લોહી જતું અટકાવનાર. દાખલા:-ફટકી (Alum) અને ટૅનીક આશીડ.

Subcutaneous. ચામડીની અંદર.

Superior. ઉપરનું.

Suppuration. પડતું પાકવું.

Suture. ટાંકા-વહાડકાપમાં, ઝિલાડીનાં આંતરડાં (Cat-gut) ની દોરી, રેશમ, ઘોડાની પુંછડી યા ગરદનના બાલ યા રૂપેરી કસબ જેવા તાર.

Swab. લીન્ટ, સન (Lint), મશલીન યા મજમલ (Gauze), યા તેવા બીજા કોઈ પોચા રેશાના ટૂંકડા.

Sweat. એક સાફ પ્રવાહી જે મૂળરેશાઓ (Tissues) પેદા કરે છે (Secretes) અને ચામડીનાં છીંદો (Pores) માંથી બહાર નીકળે છે (Exudes)-પસીનો (Perspiration).

Syncope. બેશુદ્ધ થઈ જવું-સનેપાટ (Severe Fainting).

Synovia or Synovial Fluid. તેજ જેવી પ્રવાહી જે સાંધાનાં બંધન પટીઓ (Synovial Membrane) માંથી નીકળે છે અને હીલચાલ કરતાં (Movable) સાંધાઓને નરમ બનાવે છે (Lubricates).

Tarsus. પગનાં હાડકાંઓની નીચેના ભાગ, પગનો પંજો, સાત હાડકાંનો બનેલો એડી યાને પગનો મહેરાબ (Arch) આરકું બનાવે છે.

Thoracic. છાતીને ભાગ.

Thoracic Duct. લીમ્ફ લઇ જતી અગ્રસ વાહીનીઓ, નીચલા હાથપગો, નીચલાં ધડ, આંતરડાં, અને શરીરની ડાબી બાજુ બધું અગ્ર એક મૂખ્ય વાહીનીમાં ખાલી કરે છે તે ઠોરાશીક હકટ છે. તે પેટ-માંથી શરૂ થાય છે. બરડાની કરોડનાં મણકાની સામેથી આગળ વધે છે. તેના ઉપલા છેડા ઉપર તેની ઝડપથી ડાબી બાજુ જર્ધગરદનની મોટી કાળી શીરા-સબક્લેવીયન વેન-“કૉલરવેન”ની નીચેની (Left Subclavian vein) તેની અંદર ખાલી થાય છે (Opens into). જમણા ઉપરના ભાગોની અનરસવાહીની તેમજ માથાંની અને ગરદનની જમણી બાજુની નળીઓ એક નાની ખાસ નળી (Right lymphatic duct) માં થઇને જમણી સબક્લેવીયન કાળી શીરા (Right subclavian vein) માં ખાલી થાય છે.

Thorax. ગરદન અને પેટ વચ્ચેની પોખાળ યા ખાડો, બાજુમાં પાંસળીઓથી બંધાયેલો, નીચે પેટથી ડાયફ્રામ (Diaphragm) છુટો પાડે છે. છાતી (Chest).

Tibia. ધૂરાનું હાડકું. નીચેના પગનું ગુંડલુથી પગના પંજ સુધીનું આગળનું યાને અંદરનું હાડકું (Shin-bone).

Tissue. મૂળરેશા. અવયવો ને શરીરના બીજા બધા ભાગો જે પદાર્થનાં બન્યા છે તે. મૂળરેશા ત્રણ વીભાગની હોય છે:—સ્નાયુઓની-હાડકાંની-બેંજને ભગતી યા ધમનીની (Muscular, bony and Nervous Tissues). બધી મૂળરેશાઓ અણુઓ (Cells) ની બનેલી હોય છે. અને એ અણુઓ જેવી જુદી જુદી રીતે ગોઠવાયા છે તે પર તેઓ એક બીજાથી જુદા પડે છે.

Tonsils. બે મૂળરેશાના ડફ્ફાઓ-ટૂકડાઓ (Masses). એ મોંઢાના પછવાડેનાં ભાગમાં ગળાનાં દરવાજા (Entrance to the Throat) ની એકેકી બાજુ પર એક એક આવેલા છે. અવાજ કાઢવામાં અને ગળાને સાફ રાખવામાં કામ ભાગે છે.

Tonsillitis. એક યા બન્ને ગળગાંઠોનો સોજો.

Toxin. જંતુઓ જે ઝેર પેદા કરે છે તે.

Trachea. શ્વાસની નળીનાં ઉપરનાં મહેરાય (Larynx) થી જે નળી ફેફસાં તરફ જવા ઉતરે છે તે. ગરદનમાં ખોરાકની નળીની સામે ને બહાર આવી છે.

Tuberculosis. ખહીનાં જંતુઓ (Tubercle Bacillus) થી પેદા પડતું-બધું લાખી ખાનારું-દરદ, જેના સપાટામાં સામટાં યા છુટાં ધણા અવયવો પકડાઈ જાય છે.

Ulcer. અંદરનાં પડો (Mucous Membranes) યા ચામડી ઉપર થતા ઉંઘાડાં ધડો (Open Sore).

Ulceration. ઉંઘાડાં ધડોનું પેદા પડતું યા થતું.

Ulna. નીચેના હાથનું (Forearm) બેમાંનું એક અંદરનું યાને નાની આંગળી તરફનું હાડકું.

Umbilicus. દૂંટી (Navel). કોઈ વખત તે ઉંઘડી જઈ અંદરનું આંતરકું ચામડીની નીચે ઉતરી આવી અંતરગળ (Hernia) બનાવે છે. પેટમાં માતા ને બચ્ચાંને લોહીનાં પોષણમાં જોડનારી એ કડીનો-ખાકી રહેલો કાપી કાઢેલો ને બાંધી દીધેલો-છેલો છેડો છે.

Ureter. પિશાબને એક ગૂરડામાંથી પુછ્કામાં લઈ જનારી નળી. જ્યારે પિશાબનો એક કાંકરો યા પથરી તેમાં પુછ્કામાં પોહોંચવા અગાઉ અધવચ્ચે અટકી જાય છે ત્યારે મોટી વેદના, ઉલટી, વજેરે થાય છે તેને “ગુરડાની આફત” (Renal Crisis) કહે છે !

Urethra. પુછ્કામાંથી બહાર પિશાબ નીકળવાનો માર્ગ યા નળી. પિશાબની ખૂદ નળીનો જ ભાગ તે (Urethra), પણ તેને સમાવતો બહારનો મરદનો ભાગ તે (Penis).

Urine. પિશાબ. ગુરડાએ લોહીમાંથી છુટી પાડી-તારવી લઈ-કાઢી નાંખવા માંગેલી (Secreted to be excreted) પ્રવાહી. ગુરડામાંથી ઉપર જણાવેલી “યુરીટઝ” નળીઓ તેને પુછ્કા (Bladder)માં લઈ જઈ ખાલી કરે છે. જ્યારે પુકડો ઠલાઠલ બરાય છે ત્યારે તે ખાલી કર-

વાની ખાહેશ-માંગણી-હાજત (Desire to Micturate)-પિશાબ કરવાની ટેવ થાય છે અને વખતોવખત પુછ્છાની નળી (Urethra) જે બહારનાં જનતાં અવયવમાં આવ્યું છે તે વાટે બહાર વખતોવખત નીકળી જાય છે. છુદાં માણસો યા બચ્ચાંઓને જે “મૂતરી ભરવાની” આદત કોઇવાર પડે છે તે પુકકા યા પિશાબની નળી ઉપરનો કાણુ જતો રહેવા યા નબળો પડવાને લીધે બને છે (Incontinence of urine). લકવા-ભેજાની ખીમારીઓ પર તે કાણુ તદનજ નીકળી જવાથી બેકાણુ ચાલુ પિશાબ ટપકયાજ કરે છે. તેમ વળી (Stricture) યા બંગ થઇ જવાથી સુગ્રાહની ખીમારીમાં (Gonorrhoea) ફેટલાંક દરદો તે અતરાફ યા બાલુના ભાગો પર વહાડકાપથી નળી દબાઈ યા બંધ યા નાની થઇ જવાથી પિશાબ અટકી જાય છે યા દુખભરીને ધીમી-મેધારી બને છે ને જાતજાતનાં કદનાં નાનાં મોટાં ફેટીટરો યા નળીઓ મૂકી ઉતારતી પડે છે. પિશાબની નળીની દિવાલોના રનાયુ-ઓખી તાલુને લીધે જકડાઇ જાય છે ત્યારેખી એજ મુશ્કેળી ઉભી થાય છે.

Uterus. જન્મ પ્રેભાવ-ગર્ભસ્થાન-આળવાસ (Womb).

Uvula. જીભનાં મૂળ (Root of the tongue)ની ઉપર પોચાં-નરમ તાળવાં (Soft palate) માં એક નાનું જીભનું ટીચકું નાચતું ફરે છે-પાછળી-જીભની પૂટલી-તે શ્વાસ અને ખોરાકની નળીઓ વખત ને જરૂરસર ઉંઘાડી રાખનારી ચોકીદાર છે.

Vaccine. એક જંતુની મેળવણી (Preparation) જેમાં જંતુ ને તેનાં ઝેર (Toxins) ની મેળવણી કોઈ અમુક ચોક્કસ (Specific) હિસતાં દરદનાં અટકાવ (Prevention) માટે પીચકારીથી દાખલ કરવામાં આવે છે.

Vagina. ગર્ભસ્થાનનો દરવાજો.

Vein. કાળીશીરા. શરીરનું અસ્વચ્છ-કાળું-ઘટ ભાલ-બગડેલું લોહી, નાની શીરા (Capillaries) માંથી મેળવી હૃદયને પોહોંચાડે છે.

Vertebral Column. બરડાની કરોડોનો મહેરાબ યાને ગરદન-બરડા-કમર-ખેંક-છાતી-પૂછડાંનાં નાનાં મણુકાઓનો મીનારો, જેની

અંદરથી લેખને જ્ઞાનરજ્જુનો ભાગ પસાર થાય છે (Spinal Column or Back-bone). ૩૩ ગોળ ને બેઠાં-સંગીન હાડકાંઓની પોકળ નળી સાથની કમાન. જેની બરફાની કરોડ નબળી, તે માણસની કીમતજ નહીં !

Viscus. મોટાં અંદરનાં અવયવોમાંનું એક.

X-Rays. વીજળીનાં કીરણો. તે શરીરનાં હાડકાંમાં યા માંસ-રનાયુઓમાં કાંઈ બહારની ચીજો આવી પડી છે કે તે જેવા માટે વપડાય છે, કેટલાંક દરદો પારખવા માટે તેનો ઉપયોગ થાય છે, કયા ભાગને અને કયાં ધ્રુજ થઇ છે તે જેવા, તથા કોઈ દરદના ઇલાજ તરીકે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

ભાષાંતર કરનારની ઉમીદ.

જો આ ધ્રુણી વાંચવાન્નેગ અસહ કેતાળની હયાં આપેલી સુચનાઓ-સલાહો સંભાળથી વાંચવામાં યા સક્ષમાં લેવામાં આવશે યા તેની ઉપર અમલ કરવામાં આવશે યા તો તે દુખી આલમ કે દરદી જનતાનાં કે આપણાં દેશવતની અને હમશેરીઓનાં દુખની વખતે તેઓને સહાય થવામાં-આરામ આપવામાં-મદદ કરવામાં તેનો ઉપયોગ થશે અને જનતા તેનો ફાયદો ઉઠાવશે તો તેથી આ ભાષાંતર કર્તાએ અને તે લખનારી અસહ કાખેલ બાબતોએ તે પર લીધેલી અથાગ શ્રમ અને મહેનત વગેરે રહેલી ગણાશે. જે દયાના ઉંચા આદર્શથી પ્રેરાઈ જે સેંઠ જોનની બધી સંસ્થા પ્રગ્નને કેળવવાનું મહાન કાર્ય કરી રહી છે તેનું જીવવાશે ને તેનેથી જશ મળશે ! તથાસ્તુ ! આમીન !

અ તુ ક મ છી કા.

અ	પાનું	ઉપચારો—ચાલુ	પાનું
અડગરી ૧૫૫	,, ખારતું રનાન ...	૧૪૫
અવાજ-ગડઅડ ૫	,, રાઈતું ,, ...	૧૪૫
અશક્ત બીમારને પ્રવાહી		,, ગંધકનું ,, ...	૧૪૫
ખોરાક આપવા વીધે ...	૧૦૨	,, નીમકની કોથળી ...	૧૪૬
આદર્શ ગુણો ૫	,, બીણા શેક ...	૧૪૬
આસાએશ ...	૭૯, ૧૧૫	,, ગરમ પોરીયા, સાદાં	૧૪૬
,, શારીરીક ...	૧૧૫	,, ,, ટરપીનટાઈન	૧૪૭
,, સામાન્ય ...	૧૧૫	,, વહાડકાપનો શેક	૧૪૭
,, સ્થાનીક ...	૧૧૫	,, પાકનો ડપચો,	૧૪૮
,, મગજની ...	૧૧૬	,, અળસીની ...	૧૪૮
ઇન્દ્રીય ક્રીયાશાસ્ત્ર ૧૧	,, ,, રોટીનો શેક	૧૪૯
ઇનફ્યુઝન ૧૯૮	,, ગરમ માટીની	
ઉડતાં દરદો ૧૭૭	,, પોલડીસ ...	૧૪૯
ઉડતા દરદોનો કોડો	૧૮૨-૧૮૫	,, રાઈતું પ્લાસ્ટર ...	૧૫૦
,, ,, ,, ખાસ	૨૪૬-૨૪૭	,, વધદક ધુશલ,	
ઉંધ નહી આવવી ૧૫૩	,, નીમકનું ...	૧૫૦
ઉપચારો, રીતો ૧૧૩	,, ,, બોરેશીક શેક	૧૫૦
,, બહારના ૧૩૬	,, ઉશકેરનારાં, માલીસો	૧૫૦
,, ઠંડી વાદળાથી ૧૩૯	,, ,, ઓપોડીન	૧૫૧
,, ઠંડી આદર ૧૪૦	,, ,, રાઈતું પાતરૂં	૧૫૧
,, ઠંડાં પોટાં ૧૪૧	,, ,, રાઈના પાડ	૧૫૧
,, બરફની કોથળી ૧૪૧	,, ,, રાઈતું કાગળ	૧૫૧
,, ગરમ શક્કા શેક ૧૪૩	,, સીરમના ...	૨૪૯
,, નીમકનું રનાન ૧૪૫	ઉશકેરનારાં પીણાં ...	૨૩૩
		એલ્યુમીન વાટર ...	૧૧૧

	પાનું
ઝોરડો ગરમ કરવા ...	૩૯
ઝેન્ટીનક્ષીન ...	૧૭૯
ઝેક્ષીન ...	૧૧, ૩૬

ક

કામળીનું સ્નાન ...	૮૫
કેડીટસ ...	૨૨૨
કોલસાની આગ ...	૩૯

ખ

ખડી ...	૧૯૯
,, ફેફસાનો ...	૨૦૦
,, ખગાડા ...	૨૦૦
,, ખાસ સારવારની સંભાળ ...	૨૦૦

ખાંડ ...	૧૦૭
ખોરાક ...	૭૯, ૯૭

,, માસનો ભાગ ...	૯૭
,, બાંધનારાં માસનાં તત્ત્વો ...	૯૭
,, ચરબી ...	૯૮
,, ધાન્ય વગેરે ...	૯૮
,, પહુવા ...	૯૮
,, વીટામીન્સ ...	૯૮
,, ખનીજ ખારો ...	૯૯
,, આયોડીન ...	૯૯

ખોરાક—ચાલુ	પાનું
------------	-------

,, કેલશીયમ-ચૂનો ...	૯૯
,, પાણી	૧૦૦
,, કચરો-દરો ...	૧૦૦
,, અશક્ત ખીમારને ...	૧૦૨
,, અગત્યની વસ્તુઓની ખરી કીમત ...	૧૦૪
,, સંગ્રહી-સાચવી રાખવાની રીત ...	૧૦૮
,, ખીમારને ...	૧૦૯
,, પાણી જેવો ...	૧૦૯
,, હલકો ...	૧૦૯
,, ,, ખાણનો ખરડો	૧૧૦
,, હમેશદાર ને ધવાડતી માતાનો ...	૨૮૦

ગ

ગરમી માપવાની શીશી ...	૨૮૭
ગલબો ...	૭૭
ગલસુના ...	૧૬૦
ગલેફ ...	૪૧, ૪૨
ગળાંની ગાંઠમાં ધુમકું ...	૧૬૧
ગ્યાસ થવો ...	૧૫૫
ગુણપાટ ...	૪૧
ગુરદાના દરદો ...	૧૫૯
,, સોજા ...	૧૫૯
ગોશ્વ ...	૧૦૬
ગોશ્વની ચાહ ...	૧૧૨

ધ	પાનું
ધુશલ-રનાન ...	૬
ધુટીમાં સોળે ...	૧૫૫
અ	
આમડી ...	૮
આમડીનો રંગ ...	૮૨
આમડીનાં ધારાં ...	૮૭
આદર, મીણીયાંની ...	૪૦
,, અંદરની ...	૪૨
,, બેવડ કાઢેલી ...	૪૨, ૪૮
,, ઓઢાડવાની ...	૪૨
,, નીચેની ઉપરાંત બેવડ કાઢેલી ...	૪૮
,, બદલવા વિષે ...	૪૬
,, નીચેની બદલવા વિષે ...	૪૬
આહ, ગોશની ...	૧૧૨
એપ ...	૧૬૩
,, દુર કરવાની રીત ...	૧૬૫
,, નાશ કરવાની રીત ...	૧૬૫
,, સ્વચ્છ-જંતુરહીત બનાવવાની રીત ...	૧૬૬
,, ગરમી આપવાની રીત ...	૧૬૬
,, ઉકળતું પાણી ...	૧૬૬
,, આગની ઝાકળ ...	૧૬૭
,, શું જવાનું ...	૧૬૭
,, જોર સમેત વરાળ ઢંકેલી ...	૧૬૭

એપ—ચાલુ	પાનું
,, રસાયણીક દવાઓ ...	૧૬૭
,, ,, પ્રવાહી ...	૧૬૭
,, ,, વાયુઓ ...	૧૬૮
,, જંતુનાશક અને જંતુ-રહીત બનાવવાની દવાઓ ...	૧૬૮
,, શ્વાસોશ્વાસના માર્ગો મારફતે ...	૧૬૮
,, બગડેલા ખોરાક યા પાણી મારફતે ...	૧૬૯
,, આમડી વાટે ...	૧૬૯
,, અટકાવવા માટે પગલાં ...	૧૬૯
,, સાવચેતીઓ ...	૧૭૧
,, ની અસરો ...	૧૭૭
,, તું ઝેર ...	૧૭૭
,, એપી દરદનો રાહ ...	૧૮૦
,, ખાસ ...	૨૩૬
એપનું દાખલ થવું ...	૧૮૦
,, નો ઉછરેલાવ ...	૧૮૧
,, હુમલો આવવાનો વખત ...	૧૮૧
,, સાળાં થતાં જવાની મુદત ...	૧૮૧

છ

છાતીની બખોળ ...	૯
છાતી પરથી લખતું પઢવું ...	૧૫૪
છેલ્લી ધડત-ફરજ ...	૨૬૭

	પાનું
જ	
જન્મોત્તેજક ધન્દ્રીઓવાળી બખોલ ૧૦	
જંતુનાશક અને જંતુરહીત દવાઓ ૨૮૯	
ગતી સ્વચ્છતા ને સુખશાંતિ ૬	
ગ્રહની હાલત ... ૮૨	
ઝ	
ઝાડા ને પિશાબનાં વાસણો ૯૦	
ટ	
ટાઇફોઇડ તાવ, ખાસ ખોરાક ૨૨૯	
ટૉક્ષી-સ ... ૧૭૭, ૨૪૫	
ઠ	
ઠાંસવું ૮૦	
ઠંડીનાં લખણાં ... ૮૨	
ડ	
ડૉક્ટરની મુલાકાત ... ૮૩	
ત	
તકીઆ ૪૨	
,, પાણીના કુશનો ... ૫૫	
,, હવાના ૫૫	
તાવ, ટાઇફોઇડ ... ૨૨૯, ૨૪૦	
,, લેર્ન-ગ્રાનરજીની ... ૨૩૬	

તાવ—ચાલુ	પાનું
,, ,, જંતુનાશક બના- વવાની સંભાળ ૨૪૩	
,, સંધીવાની ... ૧૬૨	
થ	
થુંક... ... ૭૭	
દ	
દરદમંદ શ્વાસોશ્વાસ ... ૧૫૪	
દરદ પેવશ થવાના માર્ગો ૧૬૮	
દરદીઓની રાંધણકળા ... ૨૩૧	
દરદીનો ઓરડો ... ૩૨	
દરદો... ૧૫૩, ૧૫૮, ૧૫૯, ૧૬૦	
,, વીટામીન-ઝની ખૂટવાળાં ૨૨૫	
દવાઓ, અંદરથી આપવાની ૧૧૭	
,, મોંઢાં વાટે ... ૧૧૭	
,, માપનો કોઠો ... ૧૧૯	
,, ગોળીઓ ... ૧૨૦	
,, ભૂકીઓ ... ૧૨૧	
,, ચપટી ગોળીઓ ... ૧૨૧	
,, ખોલાં ૧૨૧	
,, પહુવાના કાગળો ... ૧૨૧	
,, તેલો ૧૨૧	
,, સુંઘવાનું ... ૧૨૨	
,, વરાળના બાફ ... ૧૨૪	
,, ફેંગના બાફ ... ૧૨૪	
,, વરાળનો તંબુ ... ૧૨૬	
,, છાંટવાનું ... ૧૨૬	

દવાઓ—ચાલુ	પાનું
,, બહાર ચોપડવાની	૧૩૫
,, જંતુનાશક અને જંતુ- રહીત ૨૮૯
,, દવાદાર	... ૭૯
દીબાચો ૧
દૂધ ૧૦૪

ધ

ધમનીઓ, જ્ઞાનરજ્જુ ...	૧૧
,, સંબંધીક ...	૧૧
ધાન્ય ૧૦૭
ધાબળી, અંદરની ...	૪૧
,, ગરમ ૪૩
,, કમલોતું બીજાનું ...	૫૨
ધોલ્યો ૩૩

ન

નસં ૪,૨૫૧
,, ડોડપ પુટી નીકળ- વાની રીત ...	૬
,, પોતાના હાથ સાફ કર- વાની શુભ આદત ...	૬
,, ધરની પરીચારીકા સુવાવડની નસંતરીકે	૨૭૮
નાડી ૬૯
નાંકની સરદી ૧૬૦

૨૨

	પાનું
પહુવા ૧૦૬
પરિશિષ્ટ ૧ હું	... ૨૮૪
,, ૨ જી	... ૨૮૬
,, ૩ જી	... ૨૮૯
,, ૪ થું	... ૨૯૪
,, ૫ મું	... ૨૯૭
પાટા-પૂટી ૧૨
,, ત્રીકોણ	... ૧૨
,, પાંત્રોકી	... ૧૨
,, સાદો વળ	... ૧૪
,, ઉલટ વળ	... ૧૫
,, ઇંગ્રેજ આંકડા '૪'	૧૫
,, "ધી સ્પાઇકા"	... ૧૫
,, માથાંની ટોપી રોકી	૧૫
,, કાન ઢાંકવાનો	... ૧૬
,, આંખનો	... ૧૭
,, આંગળાનો	... ૧૮
,, વળવળવાળો આંગ- ળાના ઢાંકણવાળો ...	૧૯
,, અંગુઠા ઉપરનો	... ૧૯
,, હાથના પોંચાનો	... ૨૧
,, કલાઈની આસપાસ ઉઝટ વળનો	... ૨૧
,, કલાઈ ઉપર ઉલટ વળના પેચો	... ૨૨

પાટા-પૂટી—ચાલુ	પાનું
,, કોણી, ગુંઠણ, ધુંટી	
માટે ...	૨૨
,, ઝાલાં ખલાં ઉપરનો	૨૨
,, જમણા થાનનો	૨૩
,, ખેઉ થાનનો	૨૪
,, જમણા થાપાનો	૨૫
,, પગની પાટલીનો	૨૫
,, નળા ઉપરનો	૨૬
,, ભાંગેલી હાંસડીનો	૨૭
,, જડ્યાં માટે પીપરૂપી	
પોકળ	૨૯
,, ઘણા પુંછડીવાળો	૨૯
,, હુંડાં ઉપર આંધવાનો	૩૦
,, “ટી” (T) ના	
આકારનો	૩૦
,, અહુ પુંછડીવાળો પેટનો	૩૧
,, અહુ પુંછડીયો છાતીનો	૩૧
પાણી, સફેદીનું	૧૧૧
,, જવનું-પાતળું	૧૧૧
,, ,, ઘટ	૧૧૨
પિશાબ	૭૪
,, નાં વાસણો	૯૦
,, નમુના	૨૧૧
,, ની નળી	૨૨૨
પીચકારી, સુધની, ચામડી	
હેંળ	૧૨૬

પીચકારી—ચાલુ	પાનું
,, સફરા વાટે ...	૧૨૮
,, દવાની	૧૨૯
,, હીંગીનસનની	૧૩૦
,, ઓલીવ આમલ યા	
ઝેરંડીયાનાં તેલની	૧૩૩
,, ગલાશરીનની	૧૩૩
,, પોષણ આપનારી	૧૩૪
,, હુરીયારી લાવનારી	૧૩૪
પેટ	૧૦
,, ની અખોળ	૯
પ્રાથમિક મદદ	૪

૬

ફેફસાંનાં ઢાંકણનો સોજો	૧૬૧
,, ખાંડી	૨૦૦

ખ

અખોળ, છાતીની	૯
,, પેટની	૯
,, જન્મેતેજક ધન્દ્રીઓ-	
વાળી	૧૦
અચ્ચાંની જતન	૨૬૫
,, પીવાની આટલીઓની	
સંભાળ	૨૭૫
અદ હજમી	૧૫૫
આફ્રી સાફ અનાવવાની રીત	૨૫૫
ખારી	૩૮
ખાવની જતન	૯૪

	પાનું
આળકડાંને પીવાડવા વિષે	૨૭૪
આળદિત કાય	... ૨૭૫
ખીજાનું	... ૪૦
,, પ્રથમમાં	... ૪૦
,, અનાવવા વિષે	... ૪૧
,, કમલોનું	... ૫૨
,, ભાંગેલાં હાડકાં માટે	૫૩
,, પાંજરાં	... ૫૯
,, દરદીની દય	... ૮૧
ખીજાનામાં અદેલીને ખેસ-	
વાની બેઠક	... ૫૬

બ

ભાષાંતર કરનારની ઉમીદ	... ૩૩૨
ભોજન	... ૬

મ

મચ્છી	... ૧૦૬
માતાઓને મદદ કરવા સુખ-	
શાંતિ ખાતાનાં નિયમો	૨૮૧
માંસ	... ૧૦૬
માંદા મશકલાંપણું	... ૫
મીણીયાની ચાદર	... ૪૦
મોંઢાંની સંભાળ	... ૯૩
મુક્તિ શરીરની	... ૧૭૯
,, એપી દરદો	... ૨૪૪
,, કૃત્રિમ	... ૨૪૪
મુલાકાત લેનારાંઓ	... ૨૧૫

પાનું

૨

રાહત આપનારાં ખીણું...	૨૩૧
રોજની સાફાસુરી	... ૩૪
રોજુંદુ સારવારનું કામકાજ	૮૪
રોટી...	... ૧૦૭
રોશની	... ૮૪

૬

લકવો	... ૧૫૬
,, બચ્ચાંનો	... ૨૩૬
લખલખાં	... ૧૫૬
લખ...	... ૭૭
લોહી, એક માણસનું	
ખીજામાં દાખલ કરવું	૨૯૪

૫

વર્ષદક અમલદારો	... ૨૧૫
વજન-માપ	... ૨૮૪
વહાડકાપ	... ૨૫૧
,, નાં ખીજાનાં	૫૩, ૨૧૭
,, નાં ખીમારોની	
સારવાર	... ૨૦૬
,, નાં ભાગો કાપવાનું	
ખીજાનું	... ૨૧૮
,, થતું હોય ત્યારે	... ૨૫૦
,, પછી	... ૨૫૧
,, એક નસની ફજ	૨૫૧

વહાડકાપ—ચાલુ	પાનું
,, ના ઓરડાની તૈયારીઓ	૨૫૨
,, નો સરંજામ ...	૨૫૩
,, દરદીને તૈયાર કરવા	૨૫૭
,, મદદ ...	૨૫૯
,, નાં હથિયારો ને	
મોજાની સંભાળ	૨૫૬
,, પછી બીમારની	
સંભાળ ...	૨૬૦
,, બગાડ ...	૨૬૩
વામક ...	૭૬
વિરૂદ્ધ ઝેર ...	૭૬
વીટામીનજની ખૂટવાળાં દરદો	૨૨૫
,, વિષે માહિતી ...	૨૨૫
વેકસીન ...	૨૪૫
૨૧	
શબ્દાવલી	૩૦૧
શરીર રક્ષણ સાધણ ...	૧૭૮
શરીરની રચના ...	૮
,, ગરમી વિષે ...	૬૪
,, મૂકિત ...	૧૭૯
શાહી પીણું ...	૨૩૧
શ્વાસનાં દરદો ...	૧૬૦
શ્વાસોશ્વાસ ...	૭૧, ૧૫૪, ૧૬૮
૨૨	
સફેદીનું પાણી...	૧૧૧
સહીયદ-શીતળા	૨૩૮

	પાનું
સંધીવાનો તાવ ...	૧૬૨
સારવાર, વહાડકાપના	
બીમારોની ...	૨૦૬
,, બારીકી, હોસ્પીટલમાં	૨૧૩
,, કરનારી સંસ્થા ...	૨૧૪
,, વહાડકાપની ...	૨૪૯
,, માતા થવાની મુદતની	૨૭૭
,, ઘરની પરીચારીકા	
નર્સો તરીકે ...	૨૭૭
,, ઘરની ...	૪
સીરમ-રસી ...	૨૪૮
સીરમના ઉપચાર ...	૨૪૯
સેન્ટ જોન ઑબ્ઝ્યુલેન્સ	
એસોસીએશનનો મૂખ્ય હેતુ	૪
સેપ્ટીશીમીયા ...	૧૭૭
સોજો, અવાજના દાખાનો	૧૬૧
,, ગુરદાનો ...	૧૫૯
,, ધુંટીમાં ...	૧૫૫
,, ફેફસાંનાં ઢાંકણનો ...	૧૬૧
,, હવાની નળીનો ...	૧૬૧
સ્નાયુઓ ...	૮
હ	
હવા, ઓછામાં ઓછી ...	૩૬
હવાની અવરજવર ને	
ગરમાઈ ...	૩૫, ૨૧૬
હવાના સાધારણ બંધારણ	૩૬

	પાનું	હૉસ્પીટલમાં—ચાલુ	પાનું
હવાના તકીઆ ...	૫૫	,, વહાડકાપનાખીછના ૨૧૭	
હવાની નળીનો સોજો ...	૧૬૧	,, ભાગો કાપવાનું	
હાલતનું પૂરું અવલોકન	૬૩	ખીજાનું ...	૨૧૮
હાંફણ ...	૧૬૨	હોજરીનું ચાંદુ-નાસુર ...	૨૨૮
હૉસ્પીટલમાં સારવારની		હૃદયનાં દરદો ...	૧૫૮
ખારીફી ...	૨૧૩		
,, વૉડની વીગતો ...	૨૧૬	ક્ષ	
,, પલંગ ને ખીજાનું	૨૧૭	ક્ષય રોગ ...	૧૬૯



બોમારની ઘરગથુ સારવારનો
હિંદી વધારો.

(INDIAN SUPPLEMENT TO
HOME NURSING).



બીમારની ગરગથુ સારવારનો

હિંદી વધારો.

(INDIAN SUPPLEMENT TO
HOME NURSING).

સેન્ટ જોન ઍમ્બ્યુલન્સ ઍસોસીયેશનની હિંદી શાખા માટે
મંજૂર થયેલું અભ્યાસ પુસ્તક (Text-book).

મીસ માર્ગ્રેટા કેગ, એમ.એ. (કોલમ્બીયા યુનીવર્સિટી),
આર.એન., બી.એસસી. (કોલેજ ઑવ વુશટર હોસ્પિટલ-સ
હોસ્પિટલ) તરફથી રચાયું છે.

સેન્ટ જોન ઍમ્બ્યુલન્સ ઍસોસીયેશન હિંદી મધ્યસ્થળ (Head quarters)
ન્યુ દિલ્લી.

પહેલી આવૃત્તિ. પહેલું પ્રકાશન. (૫૦૦૦ પૃત : નકલો).

[સર્વ હક્ક સ્વાધીન.]

૧૯૪૮.

મીસ મારગ્રેટા ફ્રેગ, એમ.એ., (કોલમબીયા યુનીવર્સિટી).
 આર.એન., બી.એસસી. (કોલેજ ઓફ લુશટર, હોપકીન્સ હોંસપીટલ)
 એમના રચેલાં સેન્ટ જોન ઍમ્બ્યુલન્સ ઍસોસીયેશનની
 હિંદી શાળા માટે મંજુર થયેલાં

“બીમારની ઘરગથુ સારવારનો હિંદી વધારો”

—વાળાં પુસ્તકનું ગુજરાતી ભાષાંતર

કર્તા

શ્યાવક્ષ અરદેશર પેમાસ્તર,

તે સી.એસ.આર., આ.આઈ.બી, સી.એમ.ઈ. એફ.સી.બી.એસ.,
 એલ.એમ. એન્ડ એસ. એફ.એલ.એસ.ટી., જે.બી. વગેરે.

એસોસીયેટ કમાન્ડર બ્રધર ઓન ધી વૅનરેબલ ઍરડર ઓવ સેન્ટ જોન,
 મેજર, લેટ આઈ. એમ. એસ.

અનુક્રમણિકા—સાંકળિયું.

(Contents).

પ્રકરણ	સફા.
૧. ઘરગથુ સારવાર કરનાર-પરીચારીકા (The Home Nurse).	૩
૨. શરીરની રચના અને તેનાં કાર્યો (Structure and Functions of the Body).	૮
૩. પાટાઓ (Bandages).	૧૦
૪. બીમારનો ઓરડો (The Sick-Room).	૧૨
૫. પલંગ-ખીછાનું (The Bed).	૧૭
૬. દરદીની સામાન્ય તપાસ-સંભાળ (Observation of the Sick).	૨૦
૭. રોજીંદી સારવારનું નીચમીત કાર્ય (Daily Nursing Routine).	૨૩
૮. દરદીનો ખોરાક (Diet).	૨૬
૯. ઉપચારની રીતો (Methods of Treatment). ...	૩૫
૧૦. અમુક લક્ષણો (ચિન્હો) અને ખાસ દરદીના ઉપાય (Treatment of Certain Symptoms and of Special Diseases).	૩૭
૧૧. ચેપ-સડો ને તેનો અટકાવ (Infection—and its Prevention).	૩૯
૧૨. ખાસ અમુક કારણોવાળાં ઉડતાં દરદી (Specific Infectious Diseases).	૪૨
૧૩. વહાડકાપમાં સારવાર (Surgical Nursing). ...	૬૮

દીબાચો (Introduction)

સારી દુનિયામાં તનદુરસ્તીના એકજ મૂખ્ય (Fundamental) પાયાના નીયમો-કાયદા સર્વ પ્રજાઓને-લોકોને લાગુ પડે છે અને તેથી બીમારોની ધરગથુ સારવારનાં અભ્યાસ પુસ્તક (Text) માં શીખવાયલાં-દરશાવેલાં સિદ્ધાંતો (Principles) અધા દેશોને માફક આવે છે. તોપણ દુનિયાના જુદા જુદા ભાગોમાં અને હિંદના જુદા જુદા વીસ્તારોમાં જુદા જુદા સંજોગો હસ્તી ધરાવતા હોવાથી ફરકો તો પડે, જેવાં કે રતુ-આબો-હવા (Climate); ગરમ દેશોનાં અને ખૂટનાં દરદો (Tropical and Deficiency diseases) ની હસ્તી ને હાજરી (Prevalence); રીત રીવાજો ને જીંદગી જોગવાની જુગતીઓ (Ways of life and Customs) અને તેમાં એ શીખવેલાં સિદ્ધાંતો લોકોની ખાસ જરૂરીયાત યુગ્મ સાદી અછલ અનુસાર ઘટતા ફેરફારો સાથે લાગુ પાડવાં. સામાન્ય જનતાની તનદુરસ્તી એક એવી મોટી પ્રમુખીય મીરાશ-એક એવો મખલખ ખજનો છે (“એક તનદુરસ્તી હજાર ન્યામત”!) (Important treasure) કે જેને માટે એક સારી પ્રજા જવાબદાર છે! બીમારની ધરગથુ સારવારનો અભ્યાસક્રમ લેનાર દરેક વિદ્યાર્થીએ પોતાના ઘરનાં માત્ર બીમારનીજ સંભાળ કેમ લેવી તેજ શીખવાનું નથી, પણ આરોગ્યતા શાસ્ત્ર પ્રમાણે પોતે અને સર્ગાવહાલાંઓએબી કેમ તનદુરસ્ત રહેવામાં મદદ કરવી તે જાણવાની જરૂર પડે.

હિંદમાં તનદુરસ્તીની સપાટી (Level) ઘણી નીચી (Low) છે. અટકાવી શકાય તેવા ઉપદ્રવવાળાં દરદો (Preventable Epidemic Diseases), જેવાં કે સહીયદ (Small-pox)-સીતળા, ટાઇફોઇડ તાવ, મરડા, (Dysentery), કોહલારા, મેલેરીયા બહુ બોહોળાં ફેલાયલાં છે. ૧૧,૬૫,૨૩૬ મરણોમાંથી ૧૯૩૯ માં મેલેરીયાને ફાળે ૧૪,૧૧,૬૧૪, સહીયદ-સીતળાને ૪૮,૧૦૩, કોહલારાને ૯૭,૫૬૬ અને મરડા અને અતેસારને ૨,૬૪,૩૦૦ નોંધાયો હતો!

ખહી-ફયરોજ (Tuberculosis) તો દર વરસે વધતોજ જાય છે અને વધુ ધાસ્તીલયોં મામલો (Menacing Problem) રજુ કરે

છે! દરદોના હુમલા ખમવાની અને તે સામે રક્ષણ કરવાની પ્રબળીય શક્તિ (Popular Resistance) ઘટતી યા નીચી પડતી-થતી જાય છે. ખોરાકની અછટ-તંગીથી થતી હાલત (Malnutrition) અને પૂરતાં પોષણ વગર થતાં દરદો (Nutritional Diseases) જગેજગ ડોળા ધૂરકે છે! (Omnipresent). આ તનદુરસ્તીની તમામ નબળી સપાટી (The low level of health) ખ્રીડીશ હિંદમાં જીંદગીની ટૂંકી હદમાં (Expectation of Life) માં જણાઇ આવે છે! હિંદીવાનની ભર ઉમીદોથી ભરેલી જીંદગીની દોરી-હદ (Life Average) ની રાસ માત્ર ૨૭ વરસની તમામ ટૂંકી આવે છે, જ્યારે ઑસ્ટ્રેલીયામાં તે ૬૭ વરસની અને ઈંગ્લાન્ડ-વેલ્સમાં તે ૬૩ વરસની છે! જરમનીમાંથી ૬૩ વરસની, જ્યારે જાપાનમાં તે ૪૭ વરસની છે. આ અતિદીલગીરીભર્યો સફે—આ હિંદની દૂરદશા* સુધારવાનું—બદલવાનું કામ તેની પોતાની પ્રબળનો આગળ એક મહત્વતાનું કાર્ય રજૂ કરે છે.

જેઓ બીમારની ધરગથુ સારવાર કરવાના શીક્ષણ પર દાખલ થાય છે તેઓ સામને પોતાના દેશવતનીઓની તંદુરસ્તી અને જીંદગી સુધારવાની મહાભારત ટક ઉભી થાય છે!

* મી. બી. ગ્રાન્ટની હિંદની તનદુરસ્તી, પાનું ૩ જી.

(Grant, John B.—The Health of India, page 3).

મકરણ ૧ હાં પર થોડીક વધારાની નોંધ-નૂતેચીની-સરેહ.
(Supplementary Note on Chapter I).

ઘરગથુ બીમારની સારવાર કરનારી પરીચારીકા.
(The Home Nurse).

જેથી કોઈ તનદુસ્તી-આરોગ્ય શાસ્ત્રના કાયદાઓ ને નીચે મોનું જરાથી જ્ઞાન ધરાવતું હોય તેને માથે માત્ર તેનાં દરદીની તનદુસ્તીનોજ નહી, પણ તેની પોતાની તબિયતનીથી મોટી જવાબદારી રહે છે. દરેક પરીચારીકાએ માત્ર પોતાના હાકથીજ તનદુસ્તીના નીચે પદાવવાના-શીખવવાના નથી, પણ પોતાના તનદુસ્ત-ચોખાં જીવનથી તેનો દાખલો પૂરવાર કરવાનો છે.

કાંઈથી માણસ પોતે નમળું' યા બીમાર હોય, તો, પોતાના દરદીની સંતોષકારક સારવાર તો તેનાંથી કરવાનું અશક્યજ છે કે જેથી સખળ માવજત, જો તે પોતે પૂરબહારમાં હતો તો કરી બતાવતે ! એક નર્સની તો ફરજ છે કે તેણીએ હંમેશાં સાચુંજ રહેવું ! ચાલુ સખત કોશેશ કર્યાંથી ને તનદુસ્તીના બધા કાયદાનું ચીવટાધથી પોપણ કરવા-થીજ આ નેમ પાર પડે અને તેમ થઈ શકે ! એક પરીચારીકા જે હંમેશાં પોતાનોજ પહેલો ખ્યાલ રાખે, પોતાનાજ જીવને વહાળો ગણે, પોતાનેજ અચાલ્યા કરે તે કાંઈ ફતેદમંદ યા પસંદ કરવાજોગ નર્સ ગણાય નહીં !—પણ વળી તે પરીચારીકાથી—જે એમજ ધારે કે તનદુસ્તીના નીચે સારી દુનિયાને માટે છે—શીવાય કે તે પાળવાથી તેણીજ એકલી મૂકત યા માફ રહી શકે—પોતાને માટે આશાએશની જરૂર સ્વીકારે નહી, બહારની કસરત કરે નહી, પોપણ આપનારો ખોરાક લે નહીં તે હંમેશાં જ્યારે તેણીના દરદીને તેણીની ખરીજ ગરજ હોય ત્યારે કટોકટની વખતેજ તેને સાવ દગો દે છે એ આપણો અનુભવ છે; કારણ તેણી એક લાંબા, મૂકેલ સારવારના ઓળ હાકળ જરૂરની વેળાજ કચડાધ ગય છે.

અંગત સ્વચ્છતા (Personal cleanliness) ખુદ નસને પોતાને માટે ઘણીજ જરૂરી છે; કારણ તે ચાલુ દરદનાં સહા ને ચેપને સામનો કરે છે. દરદીના સમાગમમાં આવનારી પરિચારીકા માટે એક રોજીંદું રનાન (Daily bath) તો અવશ્યનું છે. કામથી રૂખસદ પામતાંજ (Getting off-duty) એક ગરમ ઘુશલ લઈ લેવાની આદત પાડેલી સારી છે ! તેમજ વળી સઘળાં કામનાં કપડાં તો બદલી નાંખવાંજ જોઈએ ! જે ઉડતી બીમારી (Infectious case) નો દરદી હોય તો નસે ગરમ પાણી ને છુટથી સાણુનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કેસ પર પહેડેલાં કપડાં ધોભીને ત્યાં મોકલવાં. ઉકાળીને ખરાબ કરવાં નહીં. કપડાં સાદાં જોઈએ ! મોટી મોટી ઝુલતી ઝાલરો ને બાંધો, જે જગે જગે બધે પડી ખરડાયા ને વચ્ચે આવ્યા કરે તેવું નહીં જોઈએ. સફેદ કપડાંની સારી યા ફ્રેસ પસંદ કરવાજોગ છે. જ્યારે દરદી આગળ કામ કરતાં હોઈએ ત્યારે સારીનો છુટો લગડનો છેડો કમર આસપાસ વાળી ખોસી દેવો (Tuck in).

હિંદીવાનોમાં જેવાં કપડાં દીલમાંથી કાઢ્યાં કે તેને ધોઈ નાંખવાની રીત ઘણી સારી છે. દરદીની સારવાર કરનારી નર્સોના બાબમાં તો એ રીવાજ ખાસ પસંદ કરવાજોગ છે.

જરજવાહીર-દરદાગીના ભારોભાર દરદોનાં જંતુઓને આસરે આપનારાં દરડેકાણાં પૂરાં પાડે છે. વળી તેઓને જંતુરહીત બનાવવાંબી મૂશ્કીળ છે.

બીમારની માવજતમાં તેથી એનો ભારોભાર ઉપયોગ દૂર કરવો જોઈએ. જ્યારે હિંદી બાઇ એમ ધારે કે વીંટી-બાલી-બાંગડી વીનાની છંદગી બળી ત્યારે તેણીએ દરદીની સારવાર કરવાની વાતજ માંડી વાળવી ! જે આ કાતીલ જંતુઓ જે ગંભીર ખરાબી કરે છે તે તેઓ જોઈ શકતાં હોય તો ખરા જોખમ ઉપર તેમની આંખ ખીલે ખરી ! લાખ જંતુ માત્ર આંગળાં ને વીંટી વચ્ચે ભરાઈ એસે તોળી બળાનેબી ખબર પડે નહીં કે દેખાય નહીં ! દરદી તરફના મન ભાવે તેટલાં જંતુઓ શાહુકારીથી ઉપાડી જવાની જગ્યા તે-મનમાં માહું લેવું નહીં !-પણ

ખુદ નર્સના પોતાના નખો છે ! નખો ઘણાજ આરીક રાખવાં ને “નેલ
બ્રશ” થી ઘસી ઘસીને સાફ કરવાં યા સંતરા-નારંગીની લાકડીથી
(Orange-wood stick) સાફ કરવાં, નર્સ પોતાના હાથો એક નરમ-દલકાં
(Light) જંતુનાશક પાણીમાં વારંવાર સાફ કરવા.

ખુદ નર્સ પોતાના દાંતો સવાર સાંજ બ્રશ ને મંજન વડે ઘસી
ઘસીને સાફ રાખવા. દરેક ખાધા પછી જંતુનાશક પાણીના કોગળા
કરવા. કોલસા ને નીમકની બૂકો વાટી તેનું મંજન ઘણું સારું છે યા તો
ગળરમાં મળતા કોષપણુ સારા “પેસ્ટ”નો ચાલુ ઉપયોગ કરવો. ગરમ
પાણી ને ચમચી વાટેલું નીમક ભેળી કરેલા કોગળા (Gargles)
“સસતા ને સીગનપોરની ખત્રા” જેવા છે ! મોંઢાંમાંના ને
ગળાંમાંના સઘળા સોજો તેના ચાલુ ઉપયોગથી દૂર થાય છે. નર્સને
ખીમારના તખીબનાં વડપણ હેઠળ કામ કરવાનું છે એ ખીના હરગેજ
બૂલવી નહીં. તે સાથે વળી આખી યાદ રાખવાનું છે કે તેણીની ફર્જ
તેણીની સામે જાગૃતી, પ્રગટી, જ્ઞાન, સેવા, પરમાર્થ, અક્લવ હુશીયારીનું
મોટું ક્ષેત્ર ખૂલવું કરે છે.

તેણીએ સુઠેને ગાંડે ગાંધી જતવાનું નથી ! “અદ્ય જ્ઞાન-મહા
પાપન” કહેતી યાદ રાખવી. તેણીએ પોતાની જોખમદારીએ મન ગમે
તેમ દવાઓ ગમે તેવી ભલી નિષ્કાથી પણ ના તો તૈયાર કરવી-ના તો
મંગાવવી ! ખીજીખી આરીક ખીના યાદ રાખવી. દરદી પોતાની જાંખી,
વેદનાભરી ખીમારીથી હૃદયહાર કંટાળી જઈ ઘણીવાર પોતાનો તખીબ
અદલવા અને દવા મનગમતી રીતે લેવા માંગે છે. તેણીએ તેથી જવાબ-
દાર તખીબના હુકમ વગર કશાખી મંલાજ કરવા નહીં-શિવાય કે કોષવાર
ઘણોજ ગભરાટ હોય ને તે તખીબ કેડેખી મળી શકતો નહીં હોય ને તેની
સલાહ નહીં લેવાઈ શકાતી હોય તોજ તેવા ખાસ સંજોગોમાંજ
તેણીએ પોતાનું મગજ ઠંડું રાખી, સગાંવહાણોને વીશ્વાસમાં લઈ, કાંઈ
ઉપાય અજમાવવો, પણ પહેલી ટકેજ તે ખીના તે તખીબને
જણાવી દેવી, જેથી જો કાંઈ વધુ પગલાં લેવાં હોય તો તે ખીમારના
હિતમાં લઈ શકે ! દરદીની તખીબ અદલવાની માંગણીના ખાખમાંખી

તેણીએ પોતાની પાક કુર્ચ સદા યાદ રાખવી. તબીબી ધંધાદારી કાનુન (Ethics) મૂળ્ય એક તબીબ જ્યારે એક દરદીની સારવારમાં હોય, ત્યારે તે દરદી કદીથી બીજા કોઇ ડૉક્ટર પાસેથી, તે પહેલા જવાબદાર તબીબને એ વાતની જાણ કર્યા વગર, દવા યા સલાહ લઇ શકે નહીં. ના-એટલુંજ નહીં, પણ જે પોતાના એક ગોઠ્યા સાથે આવી ખરાબ ચાલ ચલાવવામાં આવી છે એમ બીજા લાયકાતવાળા નવા ડૉક્ટરના વખતસર જાણવામાં આવે તો તે પોતે એ કેસમાં કશોથી ભાગ લે નહીં! જેમ બીજા ધંધામાં બને છે તેમ હયાં ડૉક્ટરોમાંથી “ટૂડ-યુનીયન” ના કાયદાઓ—(Professional Etiquette) યાને ધંધાદારી ચાલચલગતના નામ હેઠળ ધણા સખત ને બંધનકર્તા છે ને તે કોઇ ડૉક્ટર જાણીબુજીને તોડી શકતો નથી!

ખુદ દરદીને માટે એકેકથી અંજાણુ તબીબોની સલાહ બાજે વખતે ઘણીજ જોખમભરી નીવડે છે. આમ બન્ને માટે તે અપજશભરી છે. પોતાના ડૉક્ટરની મંજુરી વગર સગાંવહાણાં ને દોસ્ત આશનાઓની સલાહો સ્વીકારી લઇ તબીબત સાથે એકાં કાઢવાં-દરદ સાથે આશનાઇ કરવી તે આતશ સાથે રમવા (Playing with fire) ખરાબર છે.

આ પ્રકરણમાં આપેલી આ બધી નસીયત (Advice) તમામ અંગત (Personal) છે. કેટલેક કદાચ લગારીક કડવી હશે, પણ તે ખુદ નર્સના પોતાના ફાયદા ને હિત માટે આપવામાં આવી છે એ વાત સત્ય માનવી!

પ્રકરણ ૧ લાં ઉપર સવાલો (Questions on Chapter I).

૧. બીમારીના બાબમાં તબીબની અને પરીચારીકા (Nurse) ની જુદી જુદી-સંપૂર્ણ ફરજો શી છે?
૨. એક સારી નર્સની લાયકાતો (Qualifications) શી હોવી જોઇએ?

૩. જ્યારે એક નર્સને ધુરસદ હોય (Off-duty) ત્યારે તેણીએ પોતાનો વખત કેમ રોકવો જોઈએ ?
૪. ઘરગથુ માંદાંની સારવાર (Home Nursing) અને પ્રાથમિક મદદ (First Aid) વચ્ચે શો ફરક (Difference) ?
૫. દરદીની હાલતનું ખારીક અવલોકન (Observation) કરવાની શી અગત્યતા છે તે દરશાવો અને નર્સની રોજીંદી ફર્જોમાં તે શક્તિ કેમ વાપડવી ?
૬. ખુદ નર્સની પોતાની તબિયતની સંભાળ લેવાની તેણી ઉપર શી જવાબદારી પડી છે.
૭. ઘરગથુ સારવાર કરનારી પરિચારીકા સુખશાંતિને આરોગ્ય શાસ્ત્રમાં કેમ શીક્ષણ આપી શકે ?
૮. નર્સની ખુદ પોતાની જાતી છાંદગીમાં અંગત સુખશાંતિ જળવવાનાં નિયમોમાં અગત્યની શી શી ખીના છે.
૯. જો એક નર્સ સંભાળભરી નહીં થાય તો અજાણે તેણી દરદ કેમ લઈ જઈ શકે યા ફેલાવી શકે ?
૧૦. એક નર્સે કેઈ એમો-ખોડો (Faults) થી દૂર રહેવું જોઈએ યા ખાજ આવવું જોઈએ ?

પ્રકરણ ૨ જાં પર વધારાની નોંધ-નુકતેચીની-સરેહ.

કોંઈ ખાસ વધારાની નોંધ-નુકતેચીનીની જરૂર નથી, કારણ કે કમીટી એવાં અનુમાન પર આવી હતી કે લાંડનની સેન્ટ જોન ઍમ્બ્યુલેન્સ એસોસીએશને જે યાબદની સંભાળભરી ચુટણી કરી હતી તેજ સ્વીકારવા લાયક હતી. માત્ર રૂતુ, સંજોગો જ્યાં ખાસ કરીને જુદા પડતા હોય અને રીત-રીવાજો-શુદ્ધગી જોગવવાની જુકતીમાં ઘણોજ ફરક હોય ત્યાંજ વધારા કરવાનું પ્રસંગોપાત ગણાય.

પ્રકરણ ૨ જા ઉપર સવાલો.

૧. માણસાઈ શરીરનાં બંધારણ (Structure) નો કોંઈક ખ્યાલ આપશો ?
૨. શરીરનાં ઘણાજ જરૂરી (Vital) અવયવો-ભાગો કયા કયા દાખડાઓ-ખાડાઓમાં (Cavities) રાખવામાં આવ્યાં છે ?
૩. આ દાખડાઓ-સંદુકો-ખાડાઓનું વર્ણન કરો (Describe) અને દરેક અખોલ યા ખાડામાં કયા કયા ને કેટલા ભાગો યા અવયવો આવ્યા છે તે જણાવો (Enumerate).
૪. શરીરનું પાંજરું (Skeleton) કઈ ત્રણ નેમો (Purposes) પૂરી પાડે છે (Serves) ?
૫. ચામડીનું બંધારણ (Structure) સમજાવો અને તેનું કાર્ય (Functions) શું છે, તે શું કામો કરે છે તે જણાવો ?
૬. શુદ્ધગી જરૂરી-ચાલુ રાખવા માટે શરીર કયાં અને કેમ ઘટતા જળતણ (Fuel) અને નવી મૂળરેશાઓ ને ઈરજનપૂરજ

(New Materials) મેળવે છે અને રોજાંદી જે વપડાશ-કાટ-પુટ (Wear and Tear) થાય છે તે કેમ સમી કરે છે (Repairs) ?

૭. શરીરનો કચરો-નકામી ચીજો (Waste products) કયા માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે યા કાઢવામાં આવે છે (Removes) ?

૮. શરીરની લાવ લઈજવ કરનારી મુખ્ય વસ્તુ (Great carrier) કઈ છે અને તે શું લાવ-લઈ જવ કરે છે ?

૯. શરીરમાં કાયં કરતી બે ધમનીઓની રૂઢી-રીતી કેમ છે (System of Nerves) ?

પ્રકરણ ૩ જા પર વધારાની નોંધ-નુકતેચીની-સરેહ.

હિંદનાં ઘણા ભાગોમાં વરસમાં મોટો ભાગ પશીનો (Perspiration) પ્રસરણ વહે છે—નીકળે છે. આ કારણસર અવશ્યનું છે કે ચામડી સ્વચ્છ ને શુદ્ધી છે તેની ખાતરી કર્યા બાદજ પટ્ટી બનાવવી. તે ભાગને પહેલાં તે સાબુ ને પાણીથી ધોવો, પછી ખુબ શુદ્ધી બનાવવો. અને પછી તેની પર ચાકનો ભૂકો (Talcum Powder) ભભરાવવો. જ્યાં હાડકાં બહુજ પુટી નીકળે ત્યાં નરમ કપાસ (Cotton wool) મૂકવું. તેમજ વળી જ્યાં ચામડીનાં બે પડો (Surfaces) એકેકને લાગતાં-અડતાં હોય તેમનેથી આમજ છુટાં પાડવાં. દાખલા તરીકે, છાતીની અંદર દરદીઓ, જે આવી સાવચેતી નહીં લીધી હોય, તે લાલ-લાલ (Sore red areas) ભાગ થઇ જવાની ફરીયાદ કરે છે અને વળી પટ્ટીની અંદર બે ચામડીનાં પડો કચડાઈ-ભચડાઈ જાય છે.

પ્રકરણ ૩ જા પર સવાલો.

૧. કંઈ પાંચ ચીજો (Materials) માંથી પાટા બનાવવામાં આવે છે? તેમના નામ કહો.
૨. પાટાનું “માથું”—“શીર” (Head) તે કયું? બીજા ભાગનું નામ શું?
૩. પીંડાફાંપી યા પીંડારોકી પાટા (Roller bandage) ના ચાર મુખ્ય ઉપયોગો (Uses) જણાવો?
૪. નીચલી પટ્ટીઓ માટે તમે પાટાની પોહોળાઈ (Width) અને લંબાઈ (Length) શું લેશો? (a) આંગળી ઉપર; (b) ઉપરના ભાગો ઉપર (Upper limbs); (c) માથાં ઉપર; (d) નીચલા ભાગો ઉપર (Lower limbs); (e) ધડ (Trunk) ઉપર?

૫. એક પાટો બાંધવા માટે ૧૦ કયા સામાન્ય સોનેરી નિયમો (Rules) યાદ રાખશો?
 ૬. જો એક ઘણોજ તંગ (Too tight) પાટો બાંધ્યો હોય તો તેની શું ખરાબ અસર થાય?
 ૭. એકઠ વળવાળો (Simple spiral) પાટો તે કયો અને કયારે વપડાય છે?
 ૮. ઉલટો વળવાળો (Reverse spiral) પાટો તે કયો અને તે કાંય વાપડવામાં આવે છે?
 ૯. ઇંગ્રેજી આંકડાવાળો (Figure of 8) પાટો કેમ બાંધશો?
 ૧૦. સ્પાઇકા (Spica) એટલે શું? એ કયો પાટો?
-

પ્રકરણ ૪ થા પર વધારાની નોંધ-નુકતેચીની-સરેહ.

એક હિંદી ઘરસંસાર (Indian home) એક બીમારના વપડાશ માટેના ઓરડાની ચૂંટણીમાં તેમની કુટુંબી જીંદગી અને ઘરમાં ફૂટે કેટલી જગ્યા છે તેનો ખ્યાલ કરવો જોઈએ. જે બીમારી અસાધ્ય ન પરખાઈ (Undiagnosed) યા ચેપી-ઉડે તેવી (Contagious) હોય તો પહેલે તો બીમારને સઘળાં કુટુંબીઓથી હલાયદો-જૂદો રાખવો જોઈએ. જેથી ઓરડા યા જગ્યામાંથી કુટુંબના બીજાં માણસો પોતાના ઓરડામાં જતાં હોય યા તો ઘરમાંથી બહાર જવા યા અંદર ઘરમાં આવવા જે ઓરડામાંથી પસાર થવાનું હોય તે તો પસંદ કરી શકાયજ નહીં-તેની તો ચૂંટણી થાયજ નહીં! જે કમનસીબે તે પસંદ કરવા શિવાય બીજો છુટકજ ન હોય તો પછી પેલા આવનજવનવાળા ભાગને ખુદ બીમાર પડ્યો હોય તે ભાગથી પરદાઓથી હલાયદો-જુદો-છુટો પાડવો. જે ઓરડો બહારના વરંડા યા ગેલેરી પર બહાર પડતો હોય (Opens on to a protected verandah) તો તે ધણોજ સારો! વરંડાની બરકતે ગરમીના દીવસોમાં જે ઓરડો ધણોજ ઠંડો રહે છે, વરસાદમાંથી તેના રક્ષણ હેઠળ બારી ખૂલી મૂકી શકાય છે અને વળી જરા તેને ખૂલી હવા અપાઈ શકાય ત્યારે તે બીમારનાં બીજાના માટે મુશ્કેલીવાળું જગ્યા પૂરી પાડે છે. ઠંડીના દીવસો યા ઘેરજુદારણુ તે વરસાદના દીવસોમાં ઘરનો તડકાંવાળો (Sunny) ભાગ ધણો આકર્ષકાયક છે (Attractive); પણ વળી ઉનાળાના ગરમ દીવસોમાં સૂર્યનારાયણુ તેની પર ધણુ તપતા (Sun blazing) બીજો નહીં જોઈએ! ત્યારે તો અપોરના તડકાં કરનાં સવારનો ઉજાસ સારો! બીજુશવાળો (Damp) કમરો નહીં જોઈએ, તેમજ વળી રસોડાં યા રાંધણી (Kitchen) ની ઘણી નજદીકબી નહીં સાઈ, કારણુ રાંધવાનો વાસ તે ગડગડ દરદીને અણુ-ગમતી થઈ પડે! નોકર-નફરના ઓરડાથીબી દૂરજ રહેલું સાઈ! તેઓની ચાલુ બક-બકતેબી દૂરથીજ નમશકાર!

હિંદના ઘણા ભાગોમાં થોડાજ ઓરડાઓમાં આગ યા અંગીકીની (Fire) સગવડ હોય છે. તેની કાંઈ ખાસ જરૂરખી નથી, કારણ ઓરડાને ગરમ રાખવા કરતાં ઠંડો કરવાની વધુ મૂશ્કેલી રહે છે ! ઘણાં ઘરોમાં “રોશનદાન” યારીઓ (Clerestory) ઉપર મથાળે મળી આવે છે, જે જો અક્કલ રાખીને વાપડી હોય તો ગરમ હવા મળેની અહાર કાઢી શકાય ! અરાઅર અવર-જવર (Through ventilation) ની હિંદમાં ખાસ જરૂર રહે છે, કારણ મચ્છરો (Mosquitoes) ની મોહકાણે બીમારને મચ્છરદાની (Net) અંદર રાખવું પડે છે. જો પંખા યા વીજળીક હવામાં દરદીને રાખવાનું બની શકે તો તેનાં બદલે ઉપર અંતે ખાસ કરી પેટ પર એક શોલ રાખવી જોઈએ. ખાસ કરીને જો મોટી તાવ પછી દરદી પરીનાથી બીનું થઈ ગયું હોય તો તેની બહુ ચોક્કસાઈથી સંભાળ રાખવી. દીવસની ગરમી ને તડકાંથી બચવા જો બારી બારણાં બંધ રાખવાં પડે તો સવારે ને સાંજે સકાળેથી ઓરડામાં પૂરતી હવાની અવરજવર થવા દેવી. જેમ ધારવામાં આવે છે તેથી ઉલટું રાતની હવા તો જરાખી નુકસાનકારક નથી અને દરદીને પૂરતી સોજી હવા મળે ને અવરજવર થાય તેથી બારી-બારણાં પોખાળ ખુલ્લાં મૂકવાં જોઈએ. પોટાશ પરમેનગનેટનાં પાણીથી જરા બીણી રાખેલી ખસખસની ટટ્ટી તો ગરમ દીવસોમાં આશીર્વાદ જેવી છે ! અને તો કંડક વધારવા પંખોખી ટટ્ટી પરજ ફરતો કરવો જેથી આ અસરમાં ઓર વધારો થશે !

જો ઓરડામાં ચીમનીની સગવડ નહીં હોય તો નાગી આગ (Open fire) રાખવી નહીં ! સગડી કે અંગીકી કે ચુલો (Brazier) ઓરડામાંથી બધો પ્રાણવાયુ-ઑક્સીજન ચુકી લે છે (Uses up) અને ઓરડાને ધૂંવાડા (Smoke) થી ભરી નાંખે છે, જે દરદીને સંતાપે છે (Irritates) અને વળી ખરો ભય તો એ છે કે તેમાં એક ઝેરી વાસ વંગરની નામે કારબન મોનોક્સાઇડ હવા પેદા થાય છે ! જો અંગીકી યા ચુલો વાપડવા શિવાય બીજો ઉપાય નહીં હોય તો તેને ઓરડાની અહારજ સળગાવવો અને જ્યારે કાલસા લાલયોળ બને ને તેમાંથી નીકળતો સખત ધંવો ખલાસ થાય યા ખપી જાય ત્યારેજ તે પાછો ઓરડામાં અંદર લાવવો અને તે વખતે વળી ઓરડામાં હવાની અવરજવર

(Ventilation) સારી જામવી જોઈએ. વીજળીક ભટ્ટી (Electric heaters) ખરાબ અસર કરતી નથી, તેથી તેનો ખેઘડક ઉપયોગ કરવો. બીમારને તો બીજાનામાં ગરમ સૂવાનાં કપડાં ને પાણીની બાટલીઓથી ઘણું આરામ અને સગવડથી રાખી શકાય. યાદ રાખવું કે બીજાનામાં ઘણી સારવાર ને સગવડ આપવા જતાં દરદી ઠંડું નહીં થઈ જાય !

દરદી માટે ઓરડો પસંદ કરતાં જો તેમાં ખાનગી ધુશલની બી સગવડ યા નહાની યા મોરી હોય તો ઓરબી બહેતર ! અહીં નસર્થી બીમારની નહાવા-ધોવાની ચીજો (Toilet articles) રાખવાનું બની શકે છે. પાણીની સગવડ મળે છે ને વળી કચરો બી દૂર થઈ શકે છે (Sewage disposal). જો સંડાસમાં “ ફ્લશ સીસ્ટમ ” યા તો પોતાની મેળે ધોવાઈ જાય તેવી સગવડ નહીં હોય ને બાંગીની જરૂર રહે તો તેની આવ-જવ બદારની બાબુથી રાખવી-દરદીના ઓરડામાં તેનો પગદંડો નહીં જોઈએ ! ઝાઝા અને પિશાબનાં વાસણો પહેલાં તો ઠંડાં પાણીએ ધોઈ કાઢવાં, કારણ ગરમ પાણીથી અંદરનું અંદગ્યુમીન બંધાઈ જાય છે (Coagulates) અને મેળું વાસણમાં ચીટકી રહે છે. તેઓને જંતુનાશક દવાઈથી સાફ કરવાં ને અંદર થોડું લોશન રહેવા દેવું.

દરદીને માટે જ્યારે ઓરડો પસંદ કરો ત્યારે અંદર એવી એક સુગમ પડતી જગ્યા જોઈએ યા તારથી ભરેલી સંદુક-પાંજરું રાખવું કે જેમાં દરદી માટે જરૂર જોગો ખોરાક રાખી મેળી શકાય. ખુદ દરદીના પોતાના ઓરડામાં ખોરાક રાખી મેળવો નહીં. તે માટે બાબુનો કમરો યા વરંડાનો એક ઠંડો-અચાવ થાય તેવો ભાગ પસંદ કરવો. પોતાના દરદીના હિત માટે નસે શરૂઆતથીજ રાંધણીમાં આંટો મારવો ને ફૂનેલ ને સમજવતથી સઘળે ખોરાક તારની જાળીનાં નેટવાળાં ઢાંકણોથી ઢાંકવો, પાણી અને દુધ વાપડવા અગાઉ ઉકાળવા સમજવવાં, વાસણ-કુસણને સાફ રાખ યા તો પાઉડરથી ધસાવવાં, કાઢવ-કીચકની નજીસ રીતી દૂર કરાવવી, અને નોકરોને વધુ પ્રમાણમાં જંતુનાશક દવા વાપડતાં કરવાં.*

*ડૉ. એલીશ પેનલની “ હિંદમાં ધરગથુ-સારવાર ”-સેન્ટ નૉન અંદગ્યુલન્ડા રીપીયેશન-સફે ૬.

જ્યારે બીમારનો ઓરડો સાફ કરવો હોય ત્યારે કચરો ઉડવા
 યા ધૂળાઈ થવા દેવું નહીં (Dust stirred up). નોકર નફરોને તો ઝાડુ
 ને કટકા ધૂમ અફાળી દમ બાંધી ધૂળાઈ કરવાનો (Flicking the dust
 into the air) જખરો શોખ હોય છે! આ કાંઈ કચરાને ઓરડામાંથી
 બહાર હડસેલવાની રીત નથી! આ તો માત્ર એક જગેથી જરા ઉડી
 જવદીથી પાછા તેજ ઓરડામાં બીજી બાજુ જમા થવાની તક આપે છે
 અને નફામાં હવાને કચરાથી ભરી નાંખે છે! પહેલાં એક બાજુ પોટું
 વાપડી (Damp duster) પછી તેની પર શુદ્ધ દૂકડો ફેરવવો. એક
 મોટો બાંજુ લઈ તેની પર બીજું કપડું બાંધી દિવાલો પર ફેરવવાથી
 ઘણી સારી અસર થાય છે. ઝાડુવાળાએ પોતાની ઝાડુ વાપડવા પહેલાં
 તે જાતુનાશક દવામાં બોળવી. દરદીના ઓરડાના દરેક ખાસણાની બહાર
 ખાસણા પર ટાંગેલા ગાલીચા અંદર મેળો કચરો આવતો અટકાવશે.

પ્રકરણ ૪ થા પરનાં સવાલો.

૧. એક ઓરડાને બીમાર માટે પસંદ કરતી વેળા કઈ કઈ બાબતો
 તમો ધ્યાનમાં લેશો ?
૨. બીજાનું કયાં મેળવું તે તમે કેવી રીતે નક્કી કરશો ?
૩. ને ઓરડો તમો કેમ સાફ કરશો અને તેને દરદી માટે કેમ
 તૈયાર કરશો ?
૪. હવાની અવરજવરના બાબતમાં કઈ કઈ બાબતો નર્સને ધ્યાનમાં
 લે (Confront) ?
૫. બીમારના કમરામાં તમે કેવો સરસામાન (Furniture) રાખશો ?
૬. વધારે પડતા સરસામાન અને શણગારોનું (Decorations)
 શું કરશો ? કાંય ?

૭. બીમારના ઓરડામાં દરેક માણસ માટે હવા માટે કેટલા
ઘન ફુટ (Cubic feet) ની જગ્યા જોઈએ છે ?
૮. ગરમ દીવમોમાં તમે ઓરડાને ઠંડો કેમ રાખશો ?
૯. બીમારના ઓરડાને તમે ગરમ કેમ કરશો ?
૧૦. ઝાડાનાં અને પિશાબનાં વાસણો ક્યાં રાખવાં જોઈએ ?
-

પ્રકરણ ૫ માં ઉપર થોડીક વધારાની નોંધ-નુકતેચીની-સરેહ.

ખીજાનું સગવડભયુ^૧ જોઈએ. હિંદમાં નવારનું ખીજાનું થણું સગવડભયુ^૨ ગણાય છે. સહેલાઈથી સાફ કરી શકાય છે (જંતુરહીત) અને વળી બદલીખી કરાય છે. ઘણું નીચું નહીં પસંદ કરવું કે સારવાર કરવી થાકવી નાંખનારી થઈ પડે. જો દરદી ઘણું ખીમાર હોય અને ઘણી તપાસવાની જરૂર હોય તો ચાર પૈયા નીચે ચાર લાકડાંનાં બેઠાં હીમરાં મૂકી દેવાં, જેથી સગવડ વધે ને સારવાર કરવાની સવલતામાંખી વધારો થાય.* નર્સ જો લાંબટાંગ હોય તો આથી તેણીનેખી ન્યાદા મદદ મળશે. આ હીમરાં તપાસીને મજબુત મેળવવાં ને તે પર પલંગના પધયા બરાબર મધ્યમમાં ગોઠવવા કે ખીજાનું સરી પડે યા છટકી જાય નહીં. ખીમારને એમ લાગ્યા કરે કે ખીજાનું સલામત નથી તો તેનીખી અસર ખરાબ થાય ને જો બૂલચૂકે ખીજાનું સરકી ગયું તો કદાપી ઘણુંજ જોખમભયુ^૩ પરીણામ આવે. જો આ નવાર યા નારા યા દોરડાંની દોલકી દીલીદય થઈ જાય તો ખીજું નવું ધોયણું ને ખેંચીને તંગ બાંધેલું ખીજાનું તૈયાર લાવી રાખવું. તે પર ખીજાનાની ટળાઈ-ચાદર ને બધાં કપડાં ગોઠવી રાખવાં. અસલ ખીજાનાની અડોઅડ બાજુમાંજ તેને મેળવું અને દરદીને આખું ઉંચકી તે પર ખાલી કરવું. ત્યાર પછી જૂનાં ખીજાનાને લઈ જઈ ધોઈધોઈને નવારથી ફરી બાંધવું કે પાછું કામને માટે તે તૈયાર થશે! ખાત-કાઠા યા કપાસની ટળાઈ નવાર પર ગોઠવવું યા તો ગરમ ગોદરી મેળવી. હિંદમાં ગરમ રૂતુમાં તો એક પટલી મુઝણી (Quilt) પૂરતી છે, યા તો ચાદરની નીચે પાથરશે એક ચીનાઈ “રગ” યા ચારસોખી પૂરતો છે.

તમારી પાસે તમારાં અભ્યાસ પુસ્તકમાં લખેલી બધી સામગ્રી નથી તેથીજ તમારાં દરદીને અકડવકડમાં (Uncomfortable) મેળશે નહીં. સારી નર્સ તો તે જે આજુબાજુ નજર દોડાવી જોઈતી ચીજો સારામાં

* સેન્ટ બ્રેન અંગ્રેજીયન ઓસોશીયેશન “હોમ નરસીંગ ઈન ઈન્ડિયા” સફે ૧૫.

સારા ઉપયોગમાં લેય ! મળ્યાં તે મોતી ! હિંદમાં વપડાતો ત્રીકોણ તકીઓ કોઈવાર ખીમારતી પીઠના ટેકાવ તરીકે ખૂબ કામ લાગે છે. ગુઠણ નીચે મેળવાની ગાદી બનાવવા (Knee-pillow) એક ધાખળી ને રખરતી ચાદરમાં લપેટો. આ બોડકાંને વળી એક સાદા રૂપેટામાં લપેટો. હવે આ બંડલને બરાબર બાંધી દેયો. એક હિંદી રટુલ પાયરી (Piri) યા તો ત્રણ પૈયાનું દૂલ ખીજાનામાં પાંજરાં (bed cradle) તરીકે વાપડી શકાય છે. એટલી સંભાળ રાખવાની કે ટલના પછયા લાંબા જોઇને લેવા કે જે દરદીને જોઈતું રક્ષણ ને મદદ આપે. વળી આ ટૂલો મળેના ખીજાનાની ટેબલો તરીકેથી સેવા આપે છે !

દબાણ થતું અટકાવવા જુદાં જુદાં કદની ગોળ કરીઓ (Rings) જુદા જુદા લાગે, જેવાં કે ચાપા-એડી-કોણીને કામ લાગે છે. જેવા કદની આકૃતિ જોઇએ તેવી નરમ કપાસને વાળી ગોઠવી બનાવી શકાય છે. તેવા લાયક આકારને સાફ પાટો વીટાળી તૈયાર કરાય છે. પાટાને ગાંઠ મારવાથી યા એક પીન બોકવાથી કદાચ દબાણ પડે તેથી તેને હલકા ટાંકા મારી લેવો.

કોઈખી ટૂકડા-ચીંટરાંમાં નીમક-રેતી યા બૂથું ભરી કોથળી બનાવી તેને ચૂલી યા તવાહ પર મેળી ગરમ કરી શકાય અને ગરમ પાણીની શીશીઓની ગરજ સારે છે. કોથળી મજબુત જોઇએ, કપડાંનું કુમાશ ઘટ જોઇએ, તે ટાઇટ સીવી લેવી જોઇએ કે તેનું ભરણ ખીજાનામાં નીકળી પડે નહીં ! વળી દરદીની ચામડી જળી નહીં જાય તે બાબેખી એવીજ સાવચેતી લઇ રાખવી.

પ્રકરણ ૫ માં ઉપર સવાલો.

૧. એક ખીજાનું કરવા જુદી જુદી ચીજો જે અનુક્રમે (In the order in which they are put) નીચમવાર મૂકવામાં આવે તેજ પ્રમાણમાં એક પછી એક જણાવો ?

૨. બેડ આડી ચાદર ખેંચી શકાય તેવી (Draw sheet) એટલે શું અને તેને વાપડવાની મતલબ શી છે ?
૩. એક ચાદર કે કમલ બીજાનામાં બરાબર ગોઠવી-પાંથરી ખોસવાની (Tuck in) તમામ રીત કદમ દર કદમ (Step by step) સમજાવો ?
૪. બીજાનામાં દરદી સાથે નીચેની ચાદર (Under sheet) બદલવી હોય તો તે કેમ બદલશો ?
૫. “ધાબળીનું બીજનું” (Blanket bed) એટલે શું ? ક્યાં ખાસ દરદી માટે તે કોઈવાર ખાસ વપડાય છે ?
૬. “ભાંગેલાં હાડકાં માટેનું બીજનું” (Fracture bed) શું છે તે સમજાવો ?
૭. “વહાડકાપ માટેનું બીજનું” (Operation bed) તમે કેમ બનાવશો તે કહો ?
૮. બીજાનામાં ટકાવ યા ટેકા મેળવવાનો કોઈ સાંચો (Bed-rest) તમે કેમ બનાવી કાઢશો ?
૯. બીજાનામાં પાંજરા (Bed cradles) કેવા દાખલાઓમાં વપડાય છે !
૧૦. એક નીચમીત ગરમ પાણીની બાટલી (A regular hot water bottle) ની જગ્યા તમે એક નીમકની શેક કરવાની કાચળી (Salt bag) કેમ બનાવશો તે વીગતવાર જણાવો ?

પ્રકરણ ૬ ઠાં ઉપર વધારાની નોંધ-નુકતેચીની-સરેહ.

એક નસ' માટે જોવાની આંખ-સમજવાના કા'ન જોઇએ ખરાં, પણ તે સાથે તેણી શું જુવે છે તે સાંભળે છે તેનો અર્થ સમજવાનાં બેંજાંનીખી જરૂર છે અને તખીયની જાણ માટે તે વળી એક નકશા-આ ચોક્કામાં (Chart)-કોઠામાં વીગત-તપસીલવાર ઉતારી લેવાળી જાણવું જોઇએ. આ નકશા-તપસીલ-કોઠો (Chart) તમામ સંપૂર્ણ હોવો જોઇએ. અને તે તમામ ખચર-વીગતો સમાવતો હોવો જોઇએ. તેની રચના એવી હોવી જોઇએ કે જે જરૂરી વીગતો જોઇએ તે ઝટપટ જડી આવે! નકામાં ટાહેલાં-ટાંગરાં અંદર અગત્યની વીગતો સંતાકતો-છુપાવતો નહીં જોઇએ! આ નકશા-વીગતવાર કોઠો અને તેટલા સાફ-છેકાછાકી વીનાના હોવા જોઇએ. કોષ્ટ નસોં જાણે લખતી નહીં હોય, પણ છાપતી હોય તેવા સરસ “ચાર્ટ” રાખે છે! આવી એક જાતનો એક નસ'ના “ચાર્ટ”નો નમુનો (Specimen) આ સાથે આપ્યો છે તે માર્ગદર્શક અને મદદગાર થઇ પડશે, બનતાં સુધી એક જુમખાની બધીજ નસોંએ એક જાતની સરખી સામ-ચ રૂઠી (Uniform style) રાખવી જોઇએ. જે એકજ જાતની સહી વાપડશે તે આજે લાલ-કાલે જાંબુડીથી તેને કાળર-ચીત્રો નહીં બનાવશે તો તમારો આ “ચાર્ટ”બી દીપી નીકળશે.

પ્રકરણ ૬ ઠાં પર સવાલો.

૧. કઇ કઇ અગત્યની બાબદો છે જેનું નસે' બરાબર અવલોકન (Observe) કરવું જોઇએ અને જે વિષે તેણીએ ડાકટરને “રીપોર્ટ”-બચાર કરી દેવી ?
૨. શરીરની રાખેતાની ગરમી (Normal Temperature) કેટલી મપાય છે ? વધતામાં વધતી (The highest) કેટલી ? ઓછામાં ઓછી (The Lowest) કેટલી ? રાખેતાનો એક દીવસનો ફરક (Variation) કેટલો ?

એક નર્સના રીપોર્ટનો એક નમુનો. (Nurse's Report Specimen).

દરદીનું નામ : જેક જેન.

ફેબ્રુઆરી ૧૮૪૭

દરદ—ફેફસાનો વરમ (Pneumonia)

તારીખ	વખત સવારના	ઉંચ	પિથાગ-ઝાડ	ખેરાક	દવાઓ	તબીબના હુકમો અને નર્સના વીચારો.
૯ વાગે	—	—	થોડો પીળો, સખત ઝાડો પિથાગ ૮ આઉસ	એ બૂંજેલા પંડિતી કાતરી ચાલતું ૧ કપ	ખાસ દવાઈ ૧ આઉસ	આતીમાં દરદ નથી. બોણી ખાંસી જલગમ-સફેદ, ચીકણું.
૯-૩૦ થી ૧૧-૩૦	પૂરી ઉંઘે સૂતો	—	—	—	—	ચહેરો લાલ (Flushed), તાવ ૧૦૩°; નાડી ૧૨૦; શ્વાસ ૪૦,
૧-૪૫	—	—	—	નારંગીનો રસ ૮ આઉસ	—	ડક્ટરની મુલાકાત અને હુકમો. સલ્ફામીયાઝોલ (Sulphathiazole) ગોળી ૬-૧૦-૧૪-૧૮-૨૨ વાગે. વરાળની બાફ-ફાયઝ બાલ્સમ (Steam Inhalation with Friars Balsam) રાતનાં ૧૦ વાગે,

નોંધ :— ફેફસી પિથાગ કાઢી, ફેટલું પીવાતું પીધું, અને ખાસ દવાઈઓ નેચી કે સલ્ફોનેમાઈડઝ (Sulphonamides) આપી તે બધાનો દર ૨૪ કલાકે જુદાકરી નોંધી લેવું.

૩. દરદીની શરીરની ગરમી કેમ માપવામાં (Taken) આવે છે ?
કઇ કઇ બાબદ પરસાવચેતી (Precautions) રાખવી જોઇએ ?
૪. નસ નાડી કેમ ગણે છે (Count the Pulse) ?
૫. એક તનદુરસ્ત માણસની સાધારણ નાડી પર તેની ઉંમર શી અસર કરે છે ?
૬. જાડામાં શું અસાધારણ (Abnormalities) યીજે ખાસ તપાસવી કે જે બાબે ડૉક્ટરને “રીપોર્ટ” આપવો જોઇએ ?
૭. બલગમ યા લખ યા થુંક (Sputum) નો એક નમુનો (Specimen) કેમ લેવો તે વીગતવારે સમજાવશો ?
૮. દવાખંઓ, ખોરાક, આશાએશ બાબે નસે ડૉક્ટરને કેમ તે શું “રીપોર્ટ” કરવો ?
૯. દરદીને થતાં દરદ વિષે ડૉક્ટરને “રીપોર્ટ” કરવા નસે શું અવલોકન (Observations) કરવું જોઇએ ?
૧૦. નસે એક ખીમારના ઠાંસા (Cough) વિષે શાની શાની નોંધ લેવી ?
૧૧. દરદી ખીજાનામાં કેવી કેવી રીતે લેટે ને વરતે તેનાં ફેટલાંક રૂપો (Positions) આપો અને તેની અગત્યતા યા અર્થ શું ?
૧૨. એક નસે એક દરદીના દેખાવ (Expression) અને રંજ બાબે શું શું યીજની નોંધ લેવી ?
૧૩. એક તખીયની આમદ-મુલાકાત (Visit) માટે શું શું યીજ તૈયાર રાખવાં ?



પ્રકરણ ૭ માં ઉપર વધારાની નોંધ-નુકતેચીની અને સરેહ.

હસ્તી ધરાવતા સંજોગોમાં અમૂક દરદીની જરૂરીયાતોને શારીરીક, (Physically), મેન્ટી (Mentally) અને આત્મીક (Spiritually) રીતે પૂર્ણ વળી શકાય તેવી રીતે દરેક ખીમારની સારવારની યોજના નક્કી કરવી. દરદીની પોતાની જાતી પસંદગી (Likes) યા ખફગી-અણુગમે (Dislikes) યાને તેને શું આવે છે ને શું નથી આવતું તે ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ. તેની લાંઝા કાળની ટેવો-આદતો-ખોડો-ખામીઓ-મતો-માન્યતાઓ લઈ ચલાવવાં જોઈએ.

આ વાતખી વાદ રાખવી કે નસે તો પોતાના અધ્યાસનાં પરિણામે દરદનાં કારણો અને ફેલાવા (Transmission) વિષે ઘણું જ્ઞાન મેળવ્યું છે, જેનાથી ઘરનાં ખીજાં નોકર-નફરો કમનસીબ રહેવા પામ્યાં છે, માત્ર દરદીજ નહી, પણ તેમના સારાં કુટુંબનાં હિતમાં ભાગ લેવો જોઈએ. તેણીએ નોકર-નફરો પર કશુંખી છોડવુંજ નહીં, તેઓની બારીક તપાસ રાખવી જોઈએ. પોતાનાં દરદીનાં ભલામાં જેખી અળવવું પડે તે ખુશીથી જળ લાવવાની તેણીની પવીત્ર ફજ છે. ખીજાનું પખોડવાનું (Dusting) અને સાફ કરવાનું, દરદીનાં ખીજાના પાસની મેજ સાફ રાખવાનું, ઝાઝાનું વાસણ આપવાની અને લઈ જવાની, દરદીનું ખીજુંખી સઘળું કામ ખુશાલીથી અળવવાનું-એ નસનું અધું પોતાનું કામ છે! સવેથી સરસ રીતે આ ખીદમત-સેવા અળવવી એખી એક કમાલ ને જીવુંદ હુતર (Art) છે! દરેક. પરીચારીકાએ અને એટલી પોતાની જીહ્વ ખીલવવી જોઈએ કે તેણી જે સેવા અળવે તે ખુદ તેણીને પોતાને માટે એક મોજ લઈ પડે અને દરદીને ઉમદા રાહત ને આરામ આપનારી થઈ પડે! મહેતરો ને ઝાડુવાળાઓ તો રોગના ફેલાવા વિષે કશુંએ જાણતા નથી અને તેઓ ઝાડ-પિશાબને જંતુનાશક દવા-ઓથી નાશ કરશે એવી આશા પર નભરવશ રહેવું તે મૂરખાંઓનો ખવાય છે! પિશાબ યા સંડાસ બાદ હિંદમાં જે ધોવાતી ને પાણી વાપડવાની પસંદ કરવાજોગ ફદી છે તે ઘણીજ સરસ છે. “બેડ-પેન”

સાથળી તે ચાલુ રાખી શકાય છે. પાણી ઝુલ્કું યા સહેજ ગરમ લેખએ. એ કામ માટે એક નાનું જગ યા લોટા જુદો રાખવો. નસે મલાહજો સચવાય ને તેની લાગણીને માન મળે તેટલાંજ જરૂરી કપડાં ઉચકવાં. વળી તેને સરદીખી લાગી જાય નહીં! દરદીને પછવાડેથી ઘટતી રીતે પાણી નેમવું, પણ જોવું કે હાથ ધૂજે નહીં ને પાણી ખીજનામાં ધોળાય નહીં! જરા રૂને ભીજવીનેખી ધોયા બરાબરજ દરદીને સાફ કરી શકાય. દરદીને પાછું શુદ્ધ બનાવવા થોડાંક શુદ્ધાં સ્વચ્છ “કોટનવુલ”ને ઉપયોગ કરવો. આ બધા રૂના ટૂકડા એક કાગજ પર નાંખી એક નાની ખીંદડી બનાવી બાળી નાંખવાં. સંડાસનાં વાસણમાં તો તે નાંખવાંજ નહીં. ના તો ખાલી સંડાસતી નળીઓ (House drains) ભરાઇ બંધ થઇ જશે ને મેળું પાછું ઉપર આવશે.

જેવી ખીમાર ખીજનામાંથી સહેજ ઉઠવા જેવી શક્તિમાન થઇ કે તેણી નહાનીમાંજ ઘુસલ માંગશે એ તો નક્કીજ છે! ડૉક્ટર ખુદ દરદીને નહાનીમાં પોતાનું રાખેતાનું રનાન લેવાનો ખૂલ્લો હુકમ આપે તે પહેલાં નસને તો કઢી મૂકશે કે જરા દરદીના માથાં પર ધાર નાંખી ઘુસલ આપવાની રજા આપી (Pour over bath) તેણીને ખૂશ રાખવી. નહાનીમાં એક હાથાવાળી ખૂરસી (Chair with arms) મેળવી જે પાણીથી બરાબ થઇ જાય નહીં યાને તેમાં ગાદી નહીં હોય, માત્ર નેતર કે લાકડાંનીજ ખૂરસી જોઇએ. દરદીએ તેમાં ફરાઘાટથી બેસવું જોઇએ. બધી ચીજો પહેલેથી બરાબર ગોઠવેા. પાણી, સાબુ, ટવાલ, સાફ કપડાં, વગેરે. પછીજ દરદીને અંદર લાવેા. જે તમે ચાળાકીથી આ કામ હાર પાડે તો દરદી પર થોડોજ ભાર (Strain) પડશે ને તેને ઓર રાહત મળશે! દરદી પરથી આંખ ખીસાડવી નહીં. જરાખી જણાયું કે તેની પર બરાબ અસર થાય છે યા થાક માલમ પડે છે કે તરતજ અટકી જવું. નમ્રતાથી-પણ ઝડપથી કામે લાગવું. એક ધીરી ધીમી તંતોશીયા કરતી ને ફાંફાં મારતી નસ તેનાં દરદીને વધારે થાકવી નાંખે છે! બને તેટલી ઝડપથી તમારાં દરદીને પાછું ખીજનામાં ફરીકામ કરો ને કાંઇ ગરમાગરમ પીણું પાવેા! એક ખીમારીમાં પહેલીજ વાર આ નહાન આપતી વેળા અને દરદીનાં જોર-શક્તિ ઉપર ભરૂંસો મેળો તેટલાં તમારી હિંમત અને

કુમકમાં કોઇ એક બીજાં ઘણીનેબી સામીલ કરજો, કે જે જ્યારે તમે કામ કરો ત્યારે ખીમારને ટકાવી રાખવા તો કામ લાગે! વળી જરૂર જણાય તો તે બીમારને પાછું ઉંચકીને બીજાનામાં લઇ જવા લાયક આપે.

હિંદનાં બીણા ભાગોમાં ને ખાસ કરીને મોટાં ચોમાસામાં દરદીનાં દીન યા રાતનાં પહેડવાનાં કપડાં બધાં હવાઇ જાય છે. તેમને અંગીઠી-સગડી યા ચૂલા પાસ શૂકવવાં જોઇએ. દરદી આસપાસ કાંઈ બીણું તો જોઇએજ નહીં! આગની ઉપર એક જાળી યા બાંબુની જાળ મૂકી તેની પર કપડાં થોડો વખત રાખવાથીજી શુષ્કાંસત થઇ જાય છે. શુષ્કા દહાડામાં આ બધાં કપડાં સૂરજનાં તડકામાં વરંડા પર વખાતાં મેળવાં.

પ્રકરણ ૭ માં ઉપર સવાલો.

૧. દરદીને ધોવાધાવાની રોજ કાંય જરૂર રહે છે?
૨. દરદીને છેડયા વગર પહેલાં એક ધુશલ માટે શું શું તૈયારીઓ કરી રાખવી જોઇએ?
૩. ધુશલ માટે કેમ વીગતો ઉપર નસે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ?
૪. બીજાનામાં લાંબુ પડી રહેતા જે ધારાં (Bed-sores) થાય છે તે શું છે ને તે કેવી જગ્યાઓ પર ઝુટી નીકળે છે?
૫. બીજાનાનાં ધારાં કેમ અટકાવી શકાય તે જણાવો?
૬. એક દરદી જે એક-એ કલાક બીજાનાની જહાર રહી શકવાની હાલતમાં છે તેને કેમ ધુશલ કરાવશો?
૭. જ્યારે દરદી તમામ અશક્ત હોય ત્યારે તેનાં મોંઢાંની કેમ સંભાળ લેશો?
૮. નસે પોતે કાંય બીમારને સંડાસનું વાસણ આપવું જોઇએ?
૯. દરદીએ ઝાડો કરી રહ્યા પછી તમે તેની કેમ જતન લેશો?
૧૦. એક દરદીના માથાંનાં વાલ તમે બીજાનામાં કેમ ધોશો?

પ્રકરણ ૮ માં ઉપર વધારાની નોંધ-નુકતેચીની-સરેહ.

લાયક-વાજખી ખોરાક સંપૂર્ણ આયુદ્ધગી (Health) માટેનો ખુદ પાથો (Essential-fundamental) છે ને દરદમાં ખરે ઈલાજ હોય તો તે ખોરાકજ છે! મોટે ભાગે માણસો ખુદ તેમનાં શરીરને કેવા નક્કર-ખરા ખોરાકની ખરી જરૂર છે તે બાબે કશાથી વિદ્યાનાં જ્ઞાન વગર જે તેમને સ્વાદમાં સારો લાગે તે કુચો માંગે છે યા તો જે મળી શકે તે હજમ કરી જાય છે. હવે આપણામાં એવી જાગૃતી આવતી જાય છે કે દરેક માણસે જે તેનાં શરીરને ખાસ જરૂર હોય તે ખોરાક-નહીં કે જીભને ગમતાં મોહસ્વાદીયાંની આરજી કરવી જોઈએ! આમ ખીત-જરૂરનું ભાટીયું પેટમાં હોમાવવાની આદતજ છોડી દેવી! એમથી નહીં સમજવું કે પૈસામાં ભારી બધો ખોરાક શરીર માટેથી ખાસ જરૂરનોજ હોવો જોઈએ! ઘણાં પૈસાદાર ને ખીચારાં ઘણાં ગરીબો બન્નેના જુદા જુદા ખોરાકના કેઠા તપાસતાં માલમ પડે છે કે બંન્નેના ખોરાકમાં જરૂરી તત્વોની મોટી ખૂટ દીસે છે. હિંદી સરકારે એક ઘણું અગત્યનું પ્રકાશન નામે “તનદુસ્તીની જાહેરાત નં ૦ ૨૩” (Health Bulletin No. 23) બહાર પાડ્યું છે. “હિંદી ખોરાકોની પોષણશક્તિ (Nutritive values) ની કીંમતની આંકણી અને સંતોષકારક ખોરાકોની યોજના” (Nutritive value of Indian foods and the Planning of Satisfactory Diets). ઘણા ખરા હિંદી ખોરાકોમાં યાને સામાન્ય રીતે હિંદીવાન જે ખાય છે તેમાં શરીર આંધનારા “પ્રોટીન”નો ભાગ અને ચરબીની મોટી ખૂટ જણાય છે, જ્યારે ડાંગર-અનાજ (Carbohydrates) નો ભાગ વધુ પડતો હોય છે! આ પ્રકાશન નીચલા ખોરાકને એક સંપૂર્ણ ખોરાક તરીકે (Full diet) બધાં તત્વો ધરાવતો (Well-banlanced) ગણ્યો છે. નસ માટે તે એક ઉદાહરણ (Basis) યા પાયા તરીકે પોતાનો યા પોતાના દરદીનો ખોરાક રચવા સહાયરૂપ થઈ પડશે. અવજબતાં તે ઉદાર પૂરતા ખોરાક (Full diet) તરીકેજ આપી શકાય. દરેક માણસ માટે આટલા પ્રમાણમાં ખોરાક મળવો જોઈએ:—

પીળાયલા ભારી ચોખા (Raw milled rice) ...	૧૦	આઉસ
કામચુ (Cambu) ...	૫	આઉસ
દુધ ...	૮	આઉસ
દાલ (Pulses) ...	૩	આઉસ
વગર પાતરાંની શાકભાજી (Non-leafy vegetables) ૬		આઉસ
પાતરાંની શાકભાજી (Leafy vegetables) ...	૪	આઉસ
તલનું તેલ (Gingelly oil) ...	૨	આઉસ
મેવા (Fruits) ..	૨	આઉસ

દાલ, તરકારી યા મેવાનું પ્રમાણ યા જથ્થો તેની જુદી જુદી જતોમાંથી માણસના શોષ પ્રમાણે ભેગો કરવો. દાખલા તરીકે, એક ભોજનમાં દરાર (Arhar) દાલ આપી તો ખીજી વાર કાળા ચણા ખાવા. પાતરાં વગરની તરકારીઓમાં વેંગણા, ભીંડ, દોદી. (Snake guard), વટાણા (Cluster beans), સેકટાની સીંગ (Drumsticks) વગેરે. આ જથ્થો એક માણસની એક દીવસની આખી જરૂરીયાત પૂરી પાડે છે અને નસે આ પ્રમાણમાં માથાં દીઠ જેટલાં લોકને ખવાડવાં હોય ને દહાડામાં જેટલી વાર ભોજનો આપવાં હોય તેની વીગતવાર ગુણકારથી (Calculations) ગણતરી કરી લેવી.

ન્યારે એક ખીમાર ખીજાનામાં હોય ત્યારે તેણીની પાચનશક્તિ (Digestion) ધ્રુણી ઓછી થઇ જાય છે (Impaired). ગમે તે હોય, ભલે ભૂખ ઓછી યા વધી જાય, પણ શરીર તો પોતાનાં અંધારણુ-આવન-જીવન-ખર્ચ-ખટાણુ (Wear-tear) માટે રાખેતાનો ખોરાક માંગે છેજ અને જો તે તેને મળતો અટકી જાય તો શરીર અંતે તો જો ખોરાક વાપડ્યા વગર તેને પોતાના ભંડારમાં ભરી યા સંગ્રહી રાખ્યો છે તેનો ઉપયોગ કરવાનુજ. અને તેમ કર્યા વગર છુટકોખી રહેતો નથી ! આથી પરીણામ એ આવશે કે દરદી નખળું પડતું જશે ને વજન ખોડું થશે (Lose weight). ખોખાર-તાવવાળું માણસ તો આવા સંગ્રહી રાખેલા ખોરાકના જથ્થા પર સાજા માણસ કરતાં ઓર વધારે ઠપું ભરે છે. આ પરથી જણાશે કે શરીરની રાખેતાની નીચમીત હાજતો પૂરી

પાડવા તેને ખોરાક તો આપવોજ જોઈએ, પણ તે સહેલાઈથી પચી જાય તેવા ખોરાકના રૂપમાં પૂરો પાડવો જોઈએ. પ્રવાહી દબનો ખોરાક વધુ મોટા જથ્થામાં આપી શકાય છે. નર્સે હુશીયારી વાપડી સંભાળથી પોતાનાં દરદીની જરૂરીયાત (Needs) અને શોખ પ્રમાણે ઘટતો ખોરાક તૈયાર કરવો (Plan).

દૂધની અંદર એક ખોરાકનાં સઘળાં જરૂરી તત્વો (Constituents of complete food) સમાયલાં છે અને ઘણીવાર તે એક દરદીના ખોરાકનો સર્વેથી અગત્યનો ભાગ બને છે. દૂધની આ મહત્વતા ને અગત્યતા જોતાં તેનાં બંધારણ (Composition) અને તેના તત્વોના તમામ ગુણધોષ (Properties) નું અને તેટલું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ.

૧. દૂધમાં શક્તિ આપનારું પ્રોટીનનું તત્વ બે પ્રકારનું આવે છે:—

(a) “લેક્ટ-એલ્યુમીન” (Lact albumin) દૂધની ચરબી, જે હોજરીમાં કટકા યા જથ્થ (Curd) બાંધતું નથી—યાને બંધાઈ જતું નથી. તે માત્ર ૧૬૧૦ ડીગ્રી ફેરેનહાઈટની ગરમીથીજ જામી છે (Coagulates).

(b) કેઝીન (Casein) જે ગરમીથી જામતું નથી, પણ હોજરીમાં કટકા બનાવે છે. આ જથ્થ યાને કટકા પચવા મુશ્કેલ થઈ પડે છે (Difficult to digest).

૨. ચરબી—તે મલાહીના આકારમાં (Cream) હોય છે. અને જો દુધને રહેવા દીધું હોય તો તેમાંથી સહેલાઈથી પોપડા થઈને છુટી પડી જાય છે. એટલે એક પોપડા—પડ તરીકે દુધની સપાટી ઉપર બાઝી જાય છે—એકઠી-જમા થાય છે.

૩. ખાંડ (Carbohydrate-sugar). એ મધે ચોખાનો એક ભાગ લેક્ટોઝ (Lactose) ના પ્રકારમાં હસ્તી ધરાવે છે અને તે તમામ પીગળી ગયલી હોય છે. તે સાધારણ ખાંડ જેટલી મીઠી નથી અને વળી જલદીથી ખાટી (Sour) મારી જાય છે.

૪. દૂધમાં ખારોળી રહે છે, જેવા કે ચૂનો, લાઇમ, સોડા.

૫. દૂધમાંથી પાણીનો પૂરકળ ભાગ છે.*

ખોરાકમાં જે “લાઇમ” આવે છે તે ખરેખર તેા દૂધમાંથીજ આવે છે. અચ્ચાંચોના ખોરાકમાં તેથી દુધની ખરી જરૂર છે. અચ્ચાંચો જાણતા જતી તેમજ અચ્ચાંચોને ધવાડતી માતાઓના ખોરાકમાંથી દૂધનીજ ખરી ને ખદતી જરૂર છે. વળી ડ્રાસફોરસ અને વીટામીન્સ ‘એ’ અને ‘ડી’ બી દૂધમાં સારાં પ્રમાણમાં છે, પણ ‘ડી’ વીટામીનનું પ્રમાણ વંરસના મહીના પ્રમાણે ચઢ-ઉતર અને ફેરફાર થતું રહે છે.† હિંદમાં ગાયનું, ભેંશનું ને બકરીનું દૂધ વપરાય છે. આ જુદી જુદી જાતનાં દુધ-તેનાં બંધારણ અને ખોરાકની જુદી જુદી કીંમતનાં બાબમાં સરખાવવા જાણવાનેગ થઇ પડશે:—

ખોરાકની કીંમતના કોડો.

ખોરાક.	દુધમાં બીજા- રાના ટકા.	પ્રોટીન માંસ આપનારાં તત્વો.	ચ બી ટકા.	ચાખા ખાંડ યા કારબો- હાઇડ્રેટસ ટકા.	અથવા આઉસમાં (Calories) કામ કરવાની શક્તિનું પ્રમાણ
ગાયનું દુધ	૮૭.૬	૩.૩	૩.૬	૪.૮	૧૮
ભેંશનું દુધ	૮૧.૦	૪.૩	૮.૮	૫.૧	૩૩
બકરીનું દુધ	૮૫.૨	૩.૭	૫.૬	૪.૭	૨૪
માયનું દુધ	૮૮.૦	૧.૦	૩.૯	૭.૦	૧૯
દહી Curds	૬૦.૩	૨.૬	૨.૬	૩.૩	૧૪
“ખોહા” ભેંશનું Khoa ભારી દુધ	૩૦.૬	૧૪.૬	૩૧.૨	૨૦.૫	૧૨૦†

જ્યારે દુધ આવો અગત્યનો ખોરાક છે ત્યારે તે બહુ સંભાળથી વાપડવાનું છે. ઘણુંજ જરૂરનું છે કે જેથી વાસણો તેના વપડાસમાં

* ડૉ. એલીશ ઈમ. પેનલ. સેન્ટ જોન ઍગ્રીકલ્ચરલ એસોશીએશન ‘હોમ નર-
સીંગ ઈન ઇડીયા’ સફા ૯૭/૯૮.

† હેલ્થ બુલેટીન/૧૩ સફા ૪૧.

લીધાં હોય, જેવાં કે જે ખાલદીમાં તે દોહવવામાં આવ્યું હોય, પેનો, કઠાઈ, પ્યાલો યા ખાટલી જેમાં તે રાખવામાં આવે યા જે પ્યાલાં યા ગ્લાસમાંથી તે પીવામાં આવે તે બધાં તદનજ સાફ રાખવાં જોઈએ. દૂધવાળાના હાથખી સાફ હોવા જોઈએ. અને હિંદમાં તો દરેક ખાતુંએ પોતાનાં માણસો-નોકરોની સહાયતા સાથે-આ બાબદ પર ખાસ ધ્યાન આપવું. દૂધમાં જે જંતુઓ મળે છે તેમાં ઍન્ટેરીક મને ફાયરોગ (Typhoid and Tuberculosis) નાં કારણો મૂખ્ય છે. વળી દૂધવાળાઓ ધણીવાર જે પાણીની અંદર ભેલમભેલ કરે છે તે ખીખાં જંતુઓથી બગડેલું હોય છે. આથી સલામતીભયું એ છે કે દરેક દૂધ વાપડ્યા પહેલાં ઉકાળવું જોઈએ. ઉકાળ્યા પછી તેને સંભાળથી એક દૂધનાં પાંજરાં (Milk doolie) માં માખોથી દૂર રાખવું યા તો જો એક બરફની પેટી (Ice-box) મળતો હોય તો તેમાં મેળવું. બે વાર ગરમ કીધેલું દૂધ પચવું ભારી છે અને નાતવાનો (Invalids) માટે ઉપયોગમાં લેવું નહીં.

ખોરાકમાં દૂધ વાપડવાની ધણી રીતો છે. જો કાંઈ દરદીને દુધનો સ્વાદ (Flavour) નહી ગમતો હોય તો તે સુધારવા યા બદલવા ચાહ, કોરી, મશાલા (Spices) સાથે મેળવવું યા તો સેરવા, કાંજી યા જેલીમાં વાપડવું. જો દરદીને માત્ર દુધ પરજ રાખવાનું હોય તો તે જગતું હોય ત્યારે દર બે કલાકે તેને થોડું થોડું પાવું. દુધ ને જીદાં જીદાં ફળોનો રસ (Fruit juices) ખોરાકમાં મૂખ્ય કરીને આપવાં. એકજ જાતનું દૂધ બમેવાર વારાફરતી આપવું નહીં! ફેરવી-ફેરવીને અને જે ખીમારને ખાસ ગમતું હોય તે આપવું.

જ્યારે દરદીને કાંઈ હલકો-નરમ ખોરાક ફરમાવવામાં આવ્યો હોય ત્યારે ખોરાકમાં ચાવલ ને દુધ, ચાવલ ને દહીં, ઇંડાં, દાલ, સુપ, દૂધની મીઠાઈ-પુડીંગ-કરટડ-જેલી આપવી.

જરૂર પડે અને કામમાં આવે એવી થોડીક વાણીઓ અત્રે આપી છે:—

ચોખાતું પાણી* (Rice water)—સારા ધોયલા ચોખા યા ચાવણ ૩ આઉસ, એક કવાટ^૧ યા બે પાઇન્ટ ઉકાળતાં પાણીમાં નાંખો. એક કલાક ચુલાની આંચ પર રહેવા દેવો, ગાળી નાંખો (Strain), એમાં રવાદ (Flavour) સુધારવા જે ગમે તે ભેળો, ખાંઠ નાંખો, ગમે તો જરા મસાલો યા નીમકની ચીમટી ભભરાવી પીવા આપો.

ખાદશાહી પીણું* (Imperial Drink)—ક્રીમ ઓવ ટારટર ખારની એક નાની ચમચી, અરધાં લીંબુનો રસ, અને એક વચ્ચો ચમચો ભરી ખાંડ એક નાનાં જગ યા ફૂંજમાં નાંખો, પછી તેમાં ઉકળતાં પાણીની એક પાઇન્ટ નાંખો, ઠંડું કરો ને ગાળી નાંખો.

ઇંડાંનું મીઠચર* (Egg flip)—એક તરતનાં મેળેલાં તાળ^૨ ઇંડાંને કફ ચહડાવી ખાંડની ચમચી સાથે દોહવો, અંદર અરધી પાઇન્ટ દૂધ ઉમેરો, ગમે તો એક ચમચો ખાંડી નાંખો, ખુબ દોહવો, જે ડોક્ટરે ખાંડી નહીં ફરમાવ્યો હોય તો વનીલા યા લીંબુનાં ટીપાં ઉમેરો, ચટાકેદાર બનશે!

છાશ (Whey)—એક ચમચો ભરી દહીં યા ચુશદો, એક પાઇન્ટ ૯૮° ડીગરી પુચ્છાં દૂધમાં નાંખો ને તેને હલાવ્યાયા હાથ લગાડયા વીના એકાદ કલાકથી વધુ ઠંડકમાં છાંડી મેળો, તેને ઉકળતાં પાણીના ટવાહ (Sauce-pan) પર મૂકો. દહીં યા કટકા બંધાશે (Curd) ને પાણી (Whey) છુટું પડશે. વાપડવા પહેલાં ગાળી કાઢવું. જે છાશને વળી દુધમાં ભેળવી હોય તો ૧૫૦° ડીગરી ફેરહનહાઇટ સુધી ગરમ કરો કે રેનેટ-ચુશદાનું કાય^૩ આગળ ચાલે નહીં. ના તો તે દુધના વધુ કટકા બનાવશે. છાશને છેક ૧૬૧° ડીગરી સુધી જવા દેવી નહીં-નહીં તો લૅક્ટ-એલબુમીન-દુધના પ્રોટીનના કટકા બંધાશે (Clot).

લીંબુની ચીર સાથે છાશ—એક પાઇન્ટ દૂધ લેવ. એક આખા લીંબુનો રસ તેમાં નીચવો અને દહીં થાય ત્યાં સુધી ધીમી આંચ પર રાખો. ગાળો ને વાપડો.

* ઇબીડ સફે ૧૦૪. Ibid Page 104.

ઍરોરૂટ* (Arrowroot)—બે ચમચી ઍરોરૂટને થોડાં પાણી સાથે હીલવી ઘટ રંગ (Paste) બનાવો, ૮ આઉન્સ દુધ ઉકાળીને ઍરોરૂટમાં નાંખો ને ખુબ હીલવો. પાછું બધું ડેકચીમાં નામે અને ૧૦ મીનીટ સુધી ઉકાળો. નીમક યા ખાંડ મનગમતી નાંખો.

દાલ-વટાણાનો સુપ* (Dal or Lentil Soup)—ચાર આઉન્સ દાલને ઘેવો, એક ચમચો ભરીને ઘી એક ડેકચીમાં ગરમ કરો, તેમાં દાલ નાંખો, બે પાઈન્ટ પાણી નાંખો, એક કાંદિ અને એક ગાજર કાપીને નાના ટુકડા કરો ને બધું ભેળી નાંખો. પછી આગ પર બધું નરમ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો. બે ચમચા આટો તેમાં નાંખો ને સાથે એક કપ ઠંડું દુધ, બધું પાછું ભેળવી પાંચ મીનીટ ગરમ કરો, અંદર જરૂર જોયું નીમક નાંખો ને પછી પાવો.

પાણી અને નીમકની ખપટ (Fluid and Salt Intake)—ગંભીર બીમારીથી પીડાનારને જો વળી તેને મોટી તાવ હોય તો તેના શરીરમાં ભરી રાખેલા પ્રવાહી જથ્થાની મોટી ખૂંચ (Depletion) જે તેણીના દરદમાં ઍર બગાડો કરે છે અને તેણીના બીમારીમાંથી ઉઠવાના સંભવો ઘણાજ કમતી કરી નાંખે છે. ગરમ રૂતુમાં આવી હાલતમાં ઘણો જોખમ સમાયલો છે.

ગરમ રૂતુમાં શરીરને ઇન્ટ્રાન માફક પૂરકળ પ્રવાહી પીણાની બહુ જરૂર પડે છે. લગભગ ૨૪ કલાકમાં ૮ પાઈન્ટની રાશ આવે છે. દર-દીઓ ઘણું બધું માંગીને પોતાની પૂરી તરસ મટાડતાં નથી. નસને માટે ભરોશદાર રીત એ છે કે દરદીની બહાર પડતી બધી પિશાબ ૨૪ કલાકની માપવી.

૨૪ કલાકની પૂરતી પિશાબ પસાર કરવા લગભગ ૬૦ આઉન્સ જેટલો પ્રવાહી દરદીના પેટમાં જવોજ જોઈએ.

* ડૉ. ૧૫ યંગ અને લેડી ઘેટ્ટીની સેન્ટ નૉન ઍમ્બ્યુલન્સ એસોશીયેશન "ધરમચુ સારવાર."

સક્રિય સરસ પ્રવાહી આપવી હોય તો પાણીને પસંદગી આપવી. ગરમ રૂતુમાં શરીરમાં કેટલું નીમક લેવામાં આવે છે તેની ચોક્કાસી રાખવી. ખોરાક સુધાં ખાસ્યું ૩/૪ આંકિસ નીમક ૨૪ કલાકમાં મળવું જોઈએ. જો ઘણો પરસેવો યા પસીનો પડતો હોય તો તે કાળો ૧ આંકિસ પર પોહોંચવો જોઈએ. જો ખોરાકમાં દરદી નીચમીત નીમક નહીં લેય તો તેને પાણીમાં પાડું. એક ગ્લાસ પાણીમાં પા (૧/૪) ચમચી દોહવી હોયની તો જરાખી સ્વાદ માલમ પડતો નથી! ગમે તો પાણીનો સ્વાદ સુધારવા જરા આમલી (Tamarind) કે લીંબુ નીચવવાં.

પ્રકરણ ૮ માં પર સવાલો.

૧. ખોરાક ખાવાની મતલબ શી ?
૨. “પુરતી મોકલાશ યા પ્રમાણવાળો ખોરાક” (Well-balanced diet) એટલે શું ?
૩. એવા પૂરતા પ્રમાણવાળા ખોરાકનો એક દાખલો આપો ?
૪. શરીર “પ્રોટીન્ઝ” શામાં વાપડે છે ?
૫. કયા ખોરાક “પ્રોટીન્ઝ” તત્વ પૂરતા પ્રમાણમાં ધરાવે છે ?
૬. ચરખી શરીરને શું આપે છે ?
૭. તનદુરસ્તી માટે કયા ખારોની જરૂર છે ?
૮. ખોરાકમાં પાણી કાંય અગત્યનું છે ? એક સાધારણ ખોરાકમાં નીચમીત પાણી કેટલું જોઈએ ? (a) ઠંડીમાં, (b) ગરમીમાં ?
૯. એક ખોરાક તૈયાર કરતાં તમે કેઈ કેઈ બીના પર ધ્યાન આપશો ?

૧૦. એક ખોરાક પીરસતી (Serving) વખત કેઈ કેઈ બાબદ પર ખાસ ધ્યાન આપશો ?
૧૧. એક અશક્ત બીમારને પ્રવાહી કેમ આપશો ?
૧૨. દૂધ અગત્યનો ખોરાક કાંય છે ?
૧૩. ગાયનાં, બકરીનાં અને બેંસનાં દુધની સરખામણી કરો ?
૧૪. જે દરદીને દુધ પીવા નહીં ગમતું હોય તેને તે કેવી રીતે પીવાડશો ?
૧૫. ખોરાક સંગ્રહી રાખવામાં શું શું બાબદ અગત્યની છે ?
(a) માખણ, (b) ઈંડા, (c) મરઘી, ને (d) ગોશ સાચવી રાખવા, (Store) કરવામાં શું ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ ?
૧૬. જો એક દરદીને પ્રવાહી ખોરાક (Liquid diet) આપવા ફરમાવ્યું હોય તો કેમ ૧૦ ચીજો આપી શકાય ?
૧૭. જ્યારે દરદીને હલકો ખોરાક (Light diet) ફરમાવવામાં આવ્યો હોય ત્યારે પ્રવાહી ખોરાક (Liquid diet) સાથે બીજું કેમ ચીજો ઉમેરી શકાય ?

મકરણ દે માં ઉપર કોઈ આસ વધારાની નોંધ-
નકતેચીની-સરેહની જરૂર નથી, પણ
નીચલા સવાલો ઉપોગી થઈ પડશે.

૧. કયાં ત્રણ મુખ્ય મથાળાંઓ હેઠળ દરદીના ઉપાયો-ઉપચારો વહેંચી શકાય? એક પછી એક ત્રણે માટે તમે શું જણાવો છો તે જણાવો?
૨. દરદીને દવાઓ આપવામાં શું આસ સંભાળ લેવી તે જણાવો?
૩. દરદીને જોળી કેમ આપવી?
૪. દરદીને તેલ કેમ પાવા?
૫. એક દરદીને ઑક્સીજન ગ્યાસ કેમ સુધાઈવામાં આવે છે?
૬. એક જામાંથી વરાળની આફ (Steam Inhalation) કેમ આપવી?
૭. વરાળની કિટલી (Steam Kettle) કેમ વાપડવી તે સમજાવો? એક ખાનગી ઘરમાં “વરાળનો તંબુ” (Steam Tent) કેમ ઉભો કરવો?
૮. “ચામડી નીચે આપવાનો દવાનો સૂઈયો” (Hypodermic Injection) એટલે શું? તે કેમ આપવામાં આવે છે?
૯. સફરામાં દવાઓ કેમ વાપડવામાં આવે છે?
૧૦. સફરામાં પીચકારી (Enemata) ઓ અને માટે આપવામાં આવે છે?
૧૧. ગળણી (Funnel) અને (b) હીગ્ગીન્સનની પીચકારી (Higginson's syringe) સાથે પીચકારી (Enemata) આપવા તમે કેમ તૈયારી કરશો?
૧૨. એક પીચકારી (Enema) આપવામાં કયા ૧૦ નીયમો યાદ રાખવા જોઈએ?

૧૩. સનેપાટ યા ધક્કા (Collapse or shock)નાં કેસોમાં હુશીયારી પાછી લાવવા (Stimulating) કેવી સફરામાં પીચકારીઓ (Enemas) મારવામાં આવે છે ? તમે તે કેમ આપશો ?
૧૪. કયાં પાંચ કારણોમાં ઠંડાં શેક કરવામાં આવે છે ?
૧૫. દરદીને વાંદળાંથી ઠંડાં ઉપચાર કેમ કરવા તે લાંબાણથી સમજાવો ?
૧૬. ઠંડાં પાણીનાં વાદળાં અને ઠંડાં પોટાંનાં ઇલાજ વિષે સરખામણી કરો ?
૧૭. ઠંડી પ્રવાહી દવાની ગાદી (Cold compress) કેમ લગાડશો ?
૧૮. બરફની કાથળીની (Ice-bag) થું સંભાળ રાખવી ? તમે તે કેમ વાપડશો ?
૧૯. કેઈ હાલતમાં સારાં શરીરને ગરમી (Heat applied) લગાડવામાં આવે છે ?
૨૦. ગરમ શુષ્ક પોટું (Hot dry pack) કેમ મૂકવું ?
૨૧. ગરમ ઘુસલ (Hot bath) ની ગરમી કેટલી હશે ?
૨૨. ચાર જાતનાં વૈદક સ્નાન (Medicated baths) વિષે ચર્ચા કરો ?
૨૩. શુષ્ક ગરમી (Dry heat) લગાડવા નીમકની કાથળી કેમ વપડાય છે ?
૨૪. સાદા, ટરપીનટાઇનના અને વહાડકાપના શેક (Fomentation, Plain, turpentine and surgical) કેમ કરવા તે વીગતવાર સમજાવો ?
૨૫. ચાર જાતની જે પોલટીશ મૂકવામાં આવે છે તેનાં નામો જણાવો અને તે દરેક કેમ વાપડવામાં આવે છે તે સમજાવો ?
૨૬. લોહીનો ધસારો બીજા બાજુ ખેંચી લેનારાં (Counter Irritants) ત્રણ ચીજના નામ જણાવો. તે કેમ વાપડવામાં આવે છે ?

મકરણ ૧૦ માં ઉપર કશી વધારાની નોંધ-નૂકતેચીની-સરેહની જરૂર નથી, પણ નીચલા સવાલો ઉખોળી થઈ પડશે.

૧. એક નર્સ દરદીનું દરદ ઓછું કરવા શું શું કરી શકે ?
૨. ઉલટી બંધ પાડવા શું કરશે ?
૩. ઉલટીમાં એવી કેઇ ચીજ માલમ પડે તો ડોક્ટરના હુકમ વગર દરદીને કોઇખી ચીજ મોંઢાં વાટે નહીં આપવા નર્સ નક્કી નીશ્ચય કરે ?
૪. ઉંઘ કાંય અગત્યની છે ? દરદીને ઉંઘમાં નાંખવા નર્સ શું કરી શકે કે જેથી દરદીના ઉખમરામાં રાહત મળે ?
૫. દરદ અને એપ ફેલાય નહી તે અટકાવવા દરદીના બલગમ (Expectoration) ના બાજમાં અટકાવ સંબંધમાં શું પગલાં લેવાં જોઈએ ?
૬. દમનો બંધાવો ને દરદમંદ બનવું (Dyspnoea) તે શું ? તે કયાં દરદનું એક અમત્યનું લક્ષણુ યા ચીન્હ (Symptom) છે ?
૭. અદમરી (Hiccough) કેમ સારી કરી શકાય (Relieved) ?
૮. હવા પસાર થવી યા ચઢી જવી (Flatulence) તે શું છે ? તેનો શું ઇલાજ કરવો ?
૯. સુએલી ધુંટીઓ (Swollen ankles) વખતસર નર્સે શોધી કાઢવામાં શું અગત્યતા ધરાવે છે અને તેનો શું ઇલાજ કરવો જોઈએ ?
૧૦. દરદીને લખલખુ-ધૂજરી (Rigor) ભરાઇ આવે તેનો શો ઇલાજ કરશે ?
૧૧. લકવા યા સૂન મારી ગયલા ભાગો સાથનાં (Paralysis) દરદીની તમો શું સારવાર કરશે ?

૧૨. હૃદય પર ખરાબ અસર (Heart diseases) વાળાં બીમારની શી અને કેમ સારવાર કરવી તે સમજાવો ?
૧૩. ગુરદાનાં દરદો (Renal diseases) વાળા બીમારની સારવારમાં અગત્યની બીનાઓ શી યાદ રાખવી ?
૧૪. ના'કમાં સોજો-સરદી (Nasal catarrh), ગળાંની ગાંઠના સોજા (Tonsilitis), ગળાંની ગાંઠના સોજામાં પડ (Quinsy), શ્વાસની નળીના સોજામાં (Acute bronchitis), ફેફસાંના પડ (ઢાંકણ) નો વરમ (Pleurisy), અને ઢાંકણ (Asthma), વિષે શું જણાવ્યું તે દરશાવો ?
૧૫. સાંધાંની તાવ (Rheumatic fever) નાં મુખ્ય લક્ષણો-ચીન્હો શું છે ? એવા બીમારની સારવાર કેમ કરશો ?
-

પ્રકરણ ૧૧ ઉપર વધારાની નોંધ-નૂકતેચીની-સરેહ.

હિંદનો ઝલકતો, ગરમ શૂર્યનો તડકો (Sunshine) એ દરદે અટકાવવામાં મુખ્ય મદદ કરતા (Agent) છે. હિંદ પર ધણી મહીનાઓનાં તડકાંની કરમઅક્ષેષ છે! નસે તે તડકાંનો ઓરડા, બીજાના, કપડાંઓ, ચોપડીઓ અને બીજી બધી ચીજોને તડકો ને હવા આપી સાફ કરવામાં (Sunning and Airing) ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કોઈવાર એક દરદીને એક ચેપીરોગ (Infectious) થઈ ગયા પછી સદલાહકારક છે કે ઘરનાં છાપરાંનાં નળીયાં થોડાં કાઢી લઈ ખૂંદમાં છાપરાં વાટે અને તેટલું તડકું ને રોશની-હવા એ-ત્રણ દહાડા છુટથી આવવા દેવી જોઈએ. ધણી હિંદી ગરમામડાંઓમાં “સ્થાનિક સુખશાંતિના સત્તાવાળાઓ” (Local sanitary authorities) જંતુઓથી બહુબહુતાં ધરો સાફ કરવા-જંતુરહીત (Disinfected) બનાવવા હસ્તી ધરાવતા નથી! સાબુ-ગરમ પાણી-તડકો એ ત્રણ એક નસાંનાં સૌથી મોટા મદદગારો છે! દિવાલો ફરીથી સાફ રંગાવવી યા લીપાવવી જોઈએ. આ રીતી તેમને જંતુરહીત કરવા ધણી અગત્યની છે.

કોઈ વખત ડૉક્ટર ઓરડો જંતુરહીત બનાવવા ફોર્મેલીનનો ઉપયોગ કરવા ચલાય છે. નસે તેવે વખતે સઘળાં કબાટ-સંદૂકો-ખાણાં ખુલ્લાં મેળવ્યાં, કમરો ને સઘળાં કપડાં ઉંઘાડી વખાતાં ટાંગવાં. સઘળી ફાટો ઉપર કાગળો ચીટકાવી દેવો, બધું આમ બંધબસત કરી નાંખો, બાકોરાં-ઓની આવીજ વ્યવસ્થા કરો, માત્ર એકજ બારણું યા બારી ખુલ્લું રાખો, જેમાંથી નસે પોતે છેવટે ઓરડો છોડી શકે. તેણી પછી સખત (૪૦ % ટકા) ફોર્મેલીનના ૮ ઓંડિસ અને અરધો પાઇન્ટ પાણી દર ૧૦૦૦ ઘનફુટ જગ્યા જંતુરહીત બનાવવા પૂરતી લે છે,* કમરાને તદનજ બંધ-બસ કરવામાં આવેલો હોય છે, બંધ કમરામાં જંતુનાશક પાણી સળગાવવું, ત્યાર પછી ૧૨ કલાક ઓરડો તમામ બંધ-બસ

ફોર્મ ઓફીશી પેનલ સેન્ટ લૉન ઓર્ગેન્યુલેશન ઓફોસીયેશન, “હોમ નરસીંગ ઈન ઈન્ડિયા,” સપ્તા ૧૭૧/૭૨.

રહે છે, ત્યાર પછી બારી બારણા ખોલી નાંખી-ખુલ્લ હવા અંદર દાખલ થવા દેવી-પછીજ તે પાછો ઉપયોગમાં લેવો. ઘણાંઓ ફારમેશીનને બદલે થોડાક નાના દૂકડા ગંધક એક ફલાવર પોટમાં માટી સાથ મેળવી મૂકે છે. એક ધાતુના વાસણમાં તે પોટને મેળવો યા તો કોલસાનો એક મોટો ચીપીઓ (Coal-tongs) એક બાલદી ઉપર મૂકી તેની ઉપર પોટને ટેકવવો. બાલદી અરધી પાણીથી ભરાવવી જોઈએ, પણ ગંધકની વરાળ ધાતુકામ ઉપર ખરાબ અસર કરે છે. ગંધક પર જો થોડી મેંડીસેટેક સ્પીરીટ નાંખી હોયતી તો તે જગડું ભડકું લેય. દરદીથી બગડેલી સઘળી ચીજો અને સઘળાં મેળાંનો તાત્કાલિક ઉકાવ કરવો બહુજ અગત્યનો છે.

પ્રકરણ ૧૧ માં ઉપર સવાલો.

૧. દરદ પેદા કરનારાં જંતુઓ તે શું?
૨. ચોક્કસ આકારોને લીધે ત્રણ છુટા વિભાગોમાં વહેંચાયેલા જંતુઓનાં દરેકનાં જુદાં નામો જણાવો અને તે દરેકનો કેવો આકાર છે તે કહો?
૩. આ ત્રણ વિભાગોના દરદ પેદા કરતાં મુખ્ય જીવડાઓ કયાં દરદ પેદા કરે છે તેનાં નામ જણાવો.
૪. ઉછેરવા ને વધવા માટે આ જંતુઓને શાની જરૂર હોય છે?
૫. જો તેઓના લાલનાં સંજોગો હસતી ધરાવતાં હોય તો એ જંતુઓ કેટલાં જલદીમાં જલદી ઝડપથી ઉગે છે?
૬. ચેપનો નાશ કરવાની ક્રીયા (Disinfection) ની ખરાબર વ્યાખ્યા આપો (Define).
૭. જંતુરહીત બનાવવાની ક્રીયા (Sterilisation) ની વ્યાખ્યા આપો?
૮. જંતુઓનો નાશ કરવાની ત્રણ રીતો સમજાવો અને દરેક રીતી કેમ વાપડવી તેની વીગત આપો?

૯. દરદ પેદા કરનારાં જંતુઓ શરીરમાં કેમ દાખલ થાય છે ?
૧૦. ચેપ દાખલ થતો અટકાવવા શું તાકીદનાં પગલાં લેવાં જોઈએ ?
૧૧. હલાયદી સારવાર-ઘડાજની ઇસપિતાલો કાંય જરૂરી છે ?
૧૨. દરદીના ઓરડાનાં બહારનાં બારણાં ઉપર જંતુનાશક દવામાં બોજેલી ચાદર કાંય ટાંગવામાં આવે છે ? તે કેમ ગોઠવવી જોઈએ ?
૧૩. હલાયદી સારવાર કરતી વખતનો જબો (Isolation gown) કેમ પહેડશે અને કાઢી નાંખશે ?
૧૪. તબીબ અને નર્સનું રક્ષણ કરવા શું શું સાવચેતીઓ રાખવી જોઈએ ?
૧૫. સારા કુટુંબનું રક્ષણ (Protection) કરવા શું સંભાળ લેવી જોઈએ ?
૧૬. છેવટની જંતુનાશક ક્રીયા (Disinfection) શું છે અને તે કેમ અમલમાં મેળવામાં આવે છે ?



પ્રકરણ ૧૨ માં ઉપર વધારાની નોંધ-નકતેચીની-સરેહ.

હિંદમાં હજી ચોક્કસ દરદે ત્રાસ વર્તાવી રહ્યાં છે, જેઓની અમૃત્યતા વીલાયતમાં જતી રહી છે, કારણ વધક વિદ્યા (Medical science) અને જનતાના હિત વધારવાની હીલચાલ (Public Health Work) ના વધારા અને ફેળાવા સાથે તે જડમૂળથી ઉખેડી નાંખવામાં આવ્યાં છે. કેટલાંકો તો હજી એવો ત્રાસ આપી રહ્યાં છે કે તેઓ વિશે વિદ્યાર્થીએ સઘળું જાણી લઈ તેમના ધૂનરા સામે ખાડોખાઈ લડતમાં હાથ આપવો જોઈએ.

સહીયદ-શીતળા-* (Smallpox) એક ઉડતું ચેપી દરદ છે, જે હિંદમાં દર વરસે ૨ મે 'તો નીપજવે છે. એટલુંજ નહી, પણ અંધાપો (Blindness) ખી લાવે છે! હજારો મનુષ્યોના ચહેરા ટીપી કાઢ્યા ઉપરાંત જન્મ સુધીના કદરૂપાં બનાવી દે છે. આખી માંદગી દરમ્યાન દરદી પોતે ચેપી બને છે ને તે પોતાનું દરદ જનતાને આપી શકે તેવા ભયમાં રહે છે.

દરદી ખીજાં સાજાં માણસને આ દરદ આ રીતે પસાર કરી શકે છે (Transmits):—

(૧) સીધો સંપર્ક (Direct contact); (૨) કોઈ ત્રાહીત માણસ-ત્રીજાં દરદી તરફથી; (૩) કપડાં (Fomites); હવાલાની ચીજો; જંતુઓ-જન-જનવરો ને હવાથી.

શરીરમાં જંતુઓ દાખલ થાય ને દરદનો હુમલો યા ઉપદ્રવ ફાટી નીકળે તેટલાં ૧૦/૧૪ દીવસોની મુદત (Incubation) જાય છે.

હુમલો (Invasion) ઓચીંતો છે. તરત તાવ ઉંચે ચઢી જાય છે. માથાનો દુખાવો, જરડા-પીઠમાં દરદ, કમરમાં સખત દુખાવો, ઉલટી અને ઉંઘતું ઉડી જવું વગેરે ચીજો ફાટી નીકળે છે.

ત્રીજે દહાડે ચાઠાં (Rashes) દેખાય તેટલાં સારા વખત તાવ બહુ ઉંચે રહે છે. ચાઠાં દેખાતાં તે નીચે ઉતરવી યા પડી જવી શરૂ કરે છે. ચાઠાં ધણાંખરાં ચહેરા, કાંડી નીચેના હાથો (Forearm), કળાઈ અને કાઠવાર ઢાંકાયલા બદન પર પણ ફાટી નીકળે છે. પહેલાં તો ઓછા લાલ (Dull-red) પુદલા (Macules) યા બદન જેવા થાય છે. આ ડીબાં યા પુદલામાં પછી રસી ભરાવા માંડે છે (Vesicles); ૩ જે યા ૪ થે દીવસે તે મોતીનો દાણો (Pustule) બને છે ને તેમાં પડ (Pus) ભરાય છે. હવે આ ડીબાં સંખ્યા ને કદમાં વધતાં જાય છે ને પીળાં પડતાં જાય છે અને દાણા સુઝી જાય છે. (Inflamed) સાથે સાથે ધણું કરી તાવ ફરી દેખાવ દે છે. આસરે ૧૨ મે દહાડે આ પડના પુદલા શુકાવા માંડે છે ને ઉપર પોપડ (Scabs) બંધાય છે. આ તબક્કામાં ચામડીમાં જખરી કીડ (Itch) ફેલાય છે.

સહીયદના દરદીને તો જે હોય તો એક ખાસ હલાયદી ઇસપી-ટાલ (Isolation Hospital)માં ખીસાડવાં. જ્યાં સુધી સઘળા પોપડા ખરી જાય ત્યાં સુધી આ દરદીઓને ચીવટાઈથી હલાયદાંજ રાખવાં.

આમાં મૂખ્ય બગાડો (Complications) ગળી, ફેફસાં, અને આંખના સોજ (Inflammations) ના છે. આંખમાં પડ નહી રહેવા દેવું જોઈએ અને ડૉક્ટરે જેમ ફરમાવ્યું હોય તેમ દહાડામાં બે-ત્રણ વાર આંખો ઘોષ કાઢવી જોઈએ (Irrigated). આંખનાં કાઠખી દરદી સેહેજખી ફરીયાદ જણાતા તાકીદે તેના તરત ઉપાય કરવા. બેદરકારી, ઢીલ અને લાસરીયાંપણથી નીપજતાં ભયંકાર પરીણામો ટાળી શકાતાં નથી.

શીતળાની રસી મેળાવાથી સહીયદના હુમલા, સખતાઇમાં ધણો ઘટાડો થાય છે (Vaccination). દરેક જણે બચપણમાં (Infancy) પહેલી વાર શીતળાની રસી તો મેળાવવીજ જોઈએ ! જે નથી મેળાવતું તે પોતાના અને આસપાસની જનતાના ખરા દુશ્મનને ભાગ બજવે છે ! ફરી ફરી ૬૨ પાંચ વરસે શીતળા મેળાવી જ્યાદા જ્યાદા સલામતી મેળવવી સારી છે ! આ અચળ અને અગત્યનો કાયદો છે કે જેથી કોઇ એક

સહીયદનાં બીમારના સીધા યા આડકતરા સંબંધ યા સમાગમમાં આવે (Contact)—તેને તુરતાતુર શીતળાની રસી મૂકાવી દેવીજ જોઈએ, પછી બલેને થોડુંક થર તેમને તેમ કયુંબી હોય !

તેમ ન કરવું એ કાંઈ માફ કરવા જેવી તકસીર નથી !

એન્ટેરીક યાને ટાઇફોઇડ—આંતરડાંનાં ચેપવાળી તાવ (Enteric or Typhoid Fever).*

ઝાડા (Stools) અને પિશાબમાં આ દરદના દરદીઓ તેને ચેપ ધરાવે છે. અને તે બગડેલાં (Contaminated) પાણી, દુધ, ખોરાક અને માખીથી જળરો ફેલાવે (Spread) પામે છે.

ઉછેરવાની (Incubation) મુદત ૧૦/૧૪ દીવસની છે.

હુમલો (Invasion) ધીમે ધીમે થાય છે. દરદનાં પહેલાં અડવાડિયાંમાં દરદી સામાન્ય એચેની (General Malaise), લખ-લખાં-વજરી (Shivering), ભૂખનું ઉડી જવું (Loss of Appetite), તરસ, માથાનો દુખાવો, અને વારંવાર પેટમાં ચમક મારે છે (Abdominal pains). તાવ અજબ જેવી રીતે (Characteristic way) ચઢે છે, જેથી તે તરત ઓળખાઈ આવે છે ! (Diagnostic). દર સાંજે તે એ (૨°) ડીગરી ઉપર ચઢે છે. અને દર સવારે માત્ર એકજ (૧°) ડીગરી નીચે ઉતરે છે; ત્યાર પછીનાં લગલગ એ અઠવાડિયાં તે આસરે ૧૦૩° ડીગરી ફેરહનહાર્ફટ પર પડી રહે છે, ત્યાર પછી જેમ તે ચઢી હટી તેથી ઉલટીજ રીતે તે પડવા માંડે છે ! હવે તે દર સવારે ૨°-એ ડીગરી ઉતરે છે અને દર સાંજે માત્ર એકજ ૧°-ડીગરી ચઢે છે ! એમ કરતી કરતી તે પોતાની રાખેતાની નીમમીત હદે આવી

*ઈબીડ સફા ૧૩૦-૧૮૬. Ibid pages 180/186.

જય છે (Reaches its Normal). ૭ થા ૮ માં દીવસે નાના-
ચુલાખનાં રંગનાં લાલ આડાં પેટ અને છાતી પર દેખાવા માંડે છે. આ
અંતરેરીક તાવનું “સેતુરનું” ઝાડ” (Mullberry tree!) છે! તે
જુમખામાં નીકળે છે અને ૨/૩ દીવસ નીભે છે. દરદીની હાલત ધણી
નખળી લાગે છે, ગાલ પર એક રીછું લાલ વાદળું (Flush) ચઢી
આવે છે. જીભ ઘણા ઘટ થરાવાળી (Furred), શુષ્કી, લાલ, કોર ને
ખાળુઓ આગળ દેખાય છે. પેટને હાથ લગાડતાં દૂખે છે (Tender).

સાધારણ રીતે અતેસાર (Diarrhoea) થઇ આવે છે, ઝાડા
વાસ મારતા (Offensive), પીળા વટાણાના સેરવા (Pea-Soup)
જેવા રંગનાં ઘટ થાય છે. કોઈ વાર અતેસારની જગ્યા કબજાત
(Constipation) લે છે, એ ખીના બૂલવી નહીં યા નભરવશ રહેવું નહીં.

પિશાબ ઓછી થઇ જાય છે (Scanty) યા અટકી જાય યા
પસાર થવામાં મૂશકેળી માલમ પડે!

સુધરતી જતી તબિયત (Defervescence). ધીમે ધીમે
સુધારો થતો જાય છે. સારા કેસોમાં ત્રીજાં અઠવાડિયાંની શરૂઆતમાં તે
ચાલુ થાય છે.

એમાં મૂખ્ય બગાડો (Complications) અને ભય આંતરડાંમાં
આંદું પડવાનો (Ulceration) અને તેમાંથી ધોધમાર લોહી
નીકળવાનો (Hæmorrhage) છે. કોઇ વાર ખુદ જખમને બદલે
કાણું પડી જાય છે (Perforation of the bowel) અને દરદીની
હાલત સમુલગી ખારીક ને ગંભીર બને છે.

ફેફસાંનાં વરમ (Pneumonia) અને ખીજાનાનાં ધારાં (Bed-
sores) એખી સંભાળવા લાયક બગાડા છે!

નીચલાં સંભાળનાં પગલાં લેવાં Precautions):

૧. પેટના ફુગાવા (Abdominal distension) સામે, લોહીનાં
વહેવાં અને આંતરડાંમાં કાણું (Perforation) સામે સંભાળ લેવા:—
(a) ખોરાકમાં એકદમ સંભાળ લેવી જોઈએ. ૬ મેજના ચમચા

ભરીને દુધ સાથે ૨ ચમચા પાણી ફર બે કલાકે નીચમીત આપવાં અને તે દરદીને ૫ મીનીટમાંજ પાવું. જો દુધ માફક નહીં આવે, કે જે ઉલટી (Vomits) ચા ઝાડા (Stools) માં કટકા (Curds) પડવાથી માલમ પડશે, તો જાશ ચા ઇંડાંની સફેદીતું પાણી આપવું પડશે (Albumin water).

દરદીને બને તેટલું પાણી પીવા આપવું (Freely), જેથી આંતરડાં ધોવાઇ જાય (Flush) અને શરીરમાંથી ઝેર બહાર પડે (Eliminate). ડૉક્ટરના હુકમ વગર કશી કગરશખી આપવી નહી, કારણ નહીં પચે તેવો ખોરાક અને આંકોશ વગરનું, બેદરકાર, ખીન-જવાબદાર ભોજન ગ્યાશથી તરત પેટને ભરી નાંખશે યાતો (Distension of the bowel with wind) આંતરડાંમાંથી પૂંકળ લોહી જશે યાતો ખુદ પડે ને સુઝાથી પાટલાં થયલાં આંતરડાંમાં ચાંદું યાને ભોક યાને નાકું પડશે ચા ફાટ પડશે (Perforation of the bowel). આવી કોઇખી આખેરી દરદીના જન માટે આશ્વત્કારક અને હૃદયભેદક થઇ પડશે.

ફેટલાક ખીમારોને નરમ-પોચા-ઉદાર ખોરાક વધુ ફાયદો કરે છે. તખીય કયો રસ્તો કયા ખીમારના બાબમાં લેવો તે બરાબર સમજે છે ને તેના હુકમો લેવાજ નેહએ. ભલે ગમે તેવી દરદી જીદ કરે, પણ નર્સની ફરજ તો ડૉક્ટરનાજ હુકમોને વફાદારી, ચીવટાઇ, મજબુતીથી મક્કમ રહીને વળગી રહેવાની છે.

તાવનું એકદમ ઓચીંતું નીચે પડી જવું (Sudden fall) અને દરદીની ઓચીંતી અવાચક હાલત આવીજ આશ્વતની ચોખ્ખી ગવાહી પૂરે છે. તરતજ તખીખી મદદ લેવાની નર્સની માત-જીવતની-તાકીદની ફરજ છે.

દરદીની વધુ ખોરાકની આગ્રહભરી માંગણી-એ આ દરદી એક જાણવાળેજ અજાણ્ય ખીના છે! તે ઘણી નર્સ માટે દુખભરી બાબદ છે, પણ મજબુત ટકી રહી ડૉક્ટરના હુકમ વગર કશુંખી નહી કરવાની ધસીને ના પાડવી! દરદીને ડૉક્ટર સાથે વળગાવી આપવું! દરદ સાફ થવું જવું હોય-ત્યારેજ દરદીને ઉંધું

સુએ છે! જ્યારે જખમ (Ulcers) ઝાઝા જતા હોય, ત્યારેજ તેને આ જખરી લૂખ-તલખ (Ravenous appetite) વધે છે. જો આ આગ્રહને વશ થવાની નસે નબળાઇ બતાવી તો તેજ વખતે જરાબી જરપત નહીં થઇ શકતો હોય તેવો ખોરાક મોટામાં મોટું નૂકશાન કરે છે.

(ઠ) આકૃત તાળવાનો ખોરાક ઉપરાંત બીજોજી એક સારો ને જરૂરી ઉપાય છે. દરદીને લેટાડી રાખી (Recumbent position) સંપૂર્ણ આશાએશ આપવી. આ બારીક સંભાળની તો પહેલેથીજ સખત જરૂર છે! દરદી ઘણો ખીમાર અવલમાં નહીંબી લાગે પણ તેને ફરજયાતજ ખીજાનામાં ગોંધીજ રાખવો. તેને પોતાને હાથે કશુંબી કરવા દેવું નહીં! માત્ર એકજ જગ્યે એકજ બાજુએ તેને ચાલુ સુવા દેવો નહીં, નહીં તો ધારાં (Bed-sores) પડવાની ધારતી રહેશે. વળી જો તે ચાલુ પોતાની પીઠ પરજ સુઈ રહેશે તો તેથી ખરાબ છે, કારણ તેથી ફેફસાંનાં નીચેના ભાગનું લોહી સ્થંભ બની જશે (Stagnant) અને ફેફસાંનો ધસારો (Congestion) અને તેથી વરમ એટલે ખુદ “ન્યુમોનીયા” (Pneumonia) થઇ આવવાની ધારતી રહેશે!

નીચલા ભાગો (Lower limbs)માં લોહી સ્થંભ થતું અટકાવવા બંધાયલા કટકા પડતાં ઠામવા, તેના સાંધાઓ વારંવાર ધીમેથી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર વાળવા-હીલવવા. વળી જો તે ભાગોની નીચે તકીઆ મેળ્યા હોય તો ખાત્રી કરી લેવી કે તે તકીઆનાં દબાણથી લોહીને ફેલાવો તે ભાગોમાં અટકી જતો ન હોવો જોઇએ, ખાસ કરીને જાંગ આગળ. કમમાં કમ દહાડામાં બે વાર દરદીની બાજુ ફેરવવી જોઇએ. ઘણીજ શાંતિ અને નમ્રતાથી કામ લેવું. એટલી હીલચાલબી જો ભારી પડે તેવો નબળો હોય તો એમાંથી તકીઆઓનો ટેકો આપવો.

૨. સપ્તજીંદ દરદીના બદનમાંથી બહાર પડતું મેજી-કચરો જંતુનાશક દવામાં ઝીલવાં જોઈએ; શીવાય કે જે બીજો પ્રયોગ શાળામાં તપાસવા મોકલવા નીતરીજ ૨ ફરમાવી હોય તેમાંજ નહીં નાંખવું. દરદીને ઝાડા યા પિશાબનાં વાસણો આપવામાં આવે તે પહેલાં તેમાં થોડી દવા નાંખવી ને તે ચામડીને અડે નહીં તેની સંભાળ લેવી. દરદીએ વાપડ્યા

પછી તેમાં થોડું વધારે જંતુનાશક “લોશન” નાંખવું અને તે વાસણ ઉપર જંતુનાશક દવાથી ભરાયલો એક દૂવાલ યા દૂકડો ઢાંકવો. વપડાયલો ઝાડનો વાસણ કોઇથી સંજોગમાં દરદીના ઓરડામાં તો રાખી મેળવોજ નહીં. દરદીના તાબ-તરતનાં ઝાડા કોઇનેથી ચેપ ઉઠારવા સામર્થ્યવાન છે તે અતિ ધણા ભયભરેલા છે. તેઓને ઓછામાં ઓછા બે કલાક સખત-જલદ જંતુનાશક દવામાં પીગળાવવા-મેળવા. કોઈ એક સહી, જે તરત બાળી નાંખવી, તેનાથી મોટા કકડા હોય તેને નાના દૂકડામાં વહેંચી નાંખવાં કે જેથી આખો ઝાડો બરાબર જંતુનાશકમાં પડે! આખો ઝાડો પૂરતાં જંતુનાશકથી ભરી ઢાંકી કાઢવો. તેના જથ્થો ઝાડા-પિશાબ કરતાં ઓછામાં ઓછો બમણો રહેવો જોઈએ કે તે બરાબર ઝાડાને અસર કરી શકે, જે થોડું (Diluted) હશે તો ઝાડા પર પૂરું કાર્ય કરી શકશે નહીં! ઝાડાનું વાસણ ખાલી થવા પછી તેને ગરમ પાણીની શોષ આપી જંતુનાશક પાણીમાં ડૂબાડેલું રાખવું જોઈએ.

જો દરદી ઘણોજ બીમાર હોય તે બેડ-પેન પર બેસી શકતો નહીં હોય તો એક મોલિયાનાં કપડાં પર (Mackintosh) વાસણને મૂકી દરદીના સફરા આસપાસ ૩ યા ૪ કપડાંની (Pads) ગાદીઓ બનાવી લગાડવી. એ કપડાં યા ૩ને પછી બાળી નાંખવો-મેક્રીનટોશને કાઢી લઇ જંતુનાશક દવાથી સાફ કરવો.

૩. કોઇ ઝાડાના કટકાને યા પિશાબનાં ટીપાંને શુદ્ધિ તો થવા દેવાંજ નહીં! તે સહેજથી દરદીના કપડાં, તેની યા નર્સની ચામડીને લાગવા દેવુંજ નહી, કારણ દરદી પેદા કરનારાં તેમાં ભારોભાર જંતુઓ છે. સંભાળથી સઘળાં કપડાંની તપાસ લેવી અને જ્યાંથી તે ખરડેલું જણાય-જરાથી ડાઘા હોય યા પિશાબથી બીણાયલું હોય તો તે બીજા-નાની અડોઅડ કોઇ જંતુનાશક દવાનું પાણી સાથનું વાસણ લાવી તે કપડું સીધું ખેંચી લઇ પેલી દવામાં બોળી નાંખવું-એ કલાક અંદર રહેવા દેવું, પછી સાચુ ને પાણીથી ઘોષ ઘોભીને ત્યાં મોકલવું. ખેંચવાની આડી બેલ યાદર (Draw-sheet) ખરડાય તો કાઢી લેવી અને પછી એમજ સાફ કરી લેવું.

ઝાડોળી જરા ચીટકા રહ્યો ને અદન પર શ્વસ્યોની તો બહુજ નોખમ! દર વખત દરદીને હાજત પછી અરાઅર ધોષ કાઢવો.

નસે પોતાની ચામડીની જતન કરવા એવું કામ કરતી વખત રશ્મનાં મોઝાં પહેડવાં ને કાઢી નાંખ્યા પછી તેને ઉકાળી કાઢવાં, પોતાના હાથોળી ખુજ સાફ કરી લોશનમાં ઓળવા. ઘડી ઘડીથી તેમ કરવું પડે તોળી દર વખત ખંતથી આવી સંભાળ રાખવી.

ઉતીયું-તુંટીયું (Dengue fever)*. મચ્છરના કડવાથી ચેપ લાગુ પડે છે.

દૂંકા તાવ, પાણી પીડ અને પગોમાં જળ્મરી રડાવી દેય તેવી વેદના થાય! ચહેરો લાલ લાલ (Flush), સાંધા અને કમરમાં સખત દરદ થાય છે. માથું ને ડોળાળી ખુજ દરદ આપે છે. આંખો તો દરદથી ઉઘડેથી નહીં!

પછી આઠાં (Rash) જ થે, ૫ મેં થા ફેડે દીને દેખાય ને ઉતરી ગયલી તાવ પાછી ચઢવા માડે! મચ્છરથી છતાં બીજાં દરદોમાં હંમેશાં કરવું નોમએ તેમ મચ્છરનાં ડંખથી બીમારને રક્ષણ આપવું નોમએ, કારણ એ મચ્છરોજ દરદને ફેલાવે છે. ધારીક મચ્છરદાની વાપડવી ને મચ્છરનાં ડંખ અટકાવવાના અધા મલમો વાપડવા.

મરડા (Dysentery)† એ જાતના આવે છે. ૧. અંબીઆથી ઉત્પન્ન થનાર. ૨. જંતુથી ઉત્પન્ન થનાર.

૧. ચેપ સીવો થા આડકત્રો ઉડે છે, કપડાં થા અગડેલા ખોરાકથી. ખાવાનું-પીવાનું અધું ચેપથી બચાવવું નોમએ (Protected) કારણ માંખો આ ખોરાકમાં રોગજનું ઝેર ભરે છે.

૨. પહેલાં તો અનેસાર-સહેજ ઝાડા વધી જાય છે, પછી દરદી ઝાડામાં “મ્યુકસ” થા આંઉ-રસી જેવું-(Mucus) પસાર કરે છે,

* Ibid page 186. ઈબીડ પાનું ૧૮૬.

† ઈબીડ પાના ૧૬૧, ૧૬૨, ૧૬૩. Ibid pages 191, 192, 193.

પછી અંદર લોહી જાય છે. કેાઇ વાર પેચ અને દરદ-તાણથી શરૂઆત થાય છે (Griping). દરદી જ્યારે આમ સખત પેટ ચુંકાવાની વાત કરે કે તરત દરદ ડામી લેવા ડૉક્ટરને તેડી દેવો. તે આવે તેટલાં એક ચમચો ભરી એરંડીયું (Castor oil) પાવું. દુધના ખોરાક પર તરત દરદીને મૂકી દેવું. કેટલાંક દરદીઓ પૂરું દુધ લાઇ શકતાં નથી. તેઓને ઇંડાની સફેદીનું પાણી (Albumin water), છાશ (Whey) યા બેનજસ^૧ પુડ ખાવો. પીવાનું પાણી ઉકાળેલું જોઇએ. ઍન્ટેરીક તાવ માફક ઝાડા પાછળ સંભાળ લેવી. ફલના રસ (Fruit juices) આપવા.

મેલેરીયા—ટાઢીઓ તાવ (Malaria)*. મચ્છરના દંખથી ચેપ દાખલ થાય છે (Infection by the bite of a Mosquito). એક મચ્છરની ખાસ જાત (Special species), જે મેલેરીયાનું જંતુ લઈ જાય છે અને અંધારામાં કેાઇ દરદીને કરડી તેનામાં રોગનો ચેપ દાખલ કરે છે. આથી મચ્છરદાની (Mosquito-net) ની ખરી જરૂર પડે છે અને હીંદના મેલેરીયસ ગણાતા વીરતારોમાં તારની નેટ (Wiremesh nets) બારણાઓ પર ને બારી પર જડી લેવાની અવશ્યતા બતાવે છે.

રોજીયો—રોજ તાવ ચઢે (Quotidian), યા દર ત્રીજે દહાડે ચઢે (Tertian), યા દર ચોથે દહાડે ચઢે (Quartern).

૨. હુમલાની શરૂઆત એક સખત તાઢનાં લખલખાં (Shivering or Rigor) થી થાય છે અને હાથ-પગ-ધડમાં દરદ થવા માંડે છે. આ ધૂજળીની પહલવી શરૂઆત તરીકે ઠંડી ભરાઇ આવે છે, દરદી બધો ઠંઠરે-ધજે છે—તેનું શરીર બધું ઉંડે છે, એ-ત્રણ-ચાર જરનૂશોથીબી તેની ઠંડી ધરાતી નથી, દાંત કચકચે છે! જે હમણાં ગરમી માપવાનો પારો મૂક્યો હોય તો તમે જાણીને અજબ થશો કે અંદરથી તો તાવ ભરાવા માંડે છે. મોંઢાંમાં તો પારાની શીશી મૂકવીજ નહી, ધૂજતા ને કકડતા દાંતોથી તરતજ લાગીને કકડા-ચુકલા થઇ જશે! પછી તાવ પૂરી ચઢી

રહેશે! આંગળી યધું શુદ્ધી ગરમીથી જાણે ઠંડી રહેશે! ત્યાર પછી પાછો નીચલો રસ્તો શરૂ થશે. ઝટ ચઢેલી તાવ બટ કરતી પડવા માંડશે! જેમ જેમ પડતી જશે તેમ તેમ પરસેવા-પસીનાના રેલા ઉતરતા જશે! લખણખાંમાં દરદીને ખુબ ગરમ રાખવું, જ્યારે શરીર પસીનાથી તરખોળ થઇ ગયું કે ટુવાલથી આંગને નૂંછી નાંખવું, તેની પર નરમ સરકા કે ઓ-ડ-કોલોન (Vinegar or Eau-de-cologne) લગાડવું અને તેનાં કેપડાં બદલવાં. જે આમ પસીનો પડી તાવ ઉતરે નહીં તે પછી ઠંડા પાણીમાં વાદળું ઓળી (Sponge) દરદીનું આંગ ધસવું અથવા તે બરફનાં પાણીનાં માથાં-છાતી પર પોતાં મૂકવાં (Cold packs). માથે બરફની કાથળી મૂકવી. ઠંડું પાણી પીવા આપવું.

હુમલા દરમ્યાન દરદીને ઘણોજ હલકો ખોરાક (Light diet) અને મુખ્ય કરીને માત્ર પ્રવાહીજ (Liquid) આપવાં. જે ડાક્ટરે ક્વીનીન યાને મેપેક્રીન (Quinine or Mepacrine) નો ઇલાજ અજમાવ્યો હોય તો તે હુમલા પછી થોડા મહીનાઓ સુધી ચાલુ રાખવો જોઈએ. અને જ્યારેથી મેલેરિયા તાવનો ઉપદ્રવ વધતો હોય, વસંતરૂત કે શીયાળામાં, ત્યારે તે પાછો ચોંપથી ચાલુ કરવો.

અટકાવનાં એક ઉપાય તરીકે નીચમીત જોવું કે નાળાં યા ખામોચ્યા (Puddles or Pools) માં સહેજળી પાણી જમા થતું નહીં હોય! બરતી અંદર યા કમ્પાઉન્ડમાં કૂડેળી બીણાશ રહે નહીં! જ્યાં બીણાશ ત્યાં મચ્છરોનાં ધારાંઓનો વાસ ને જનતાની તન્દુરસ્તીને ભોટા ત્રાસ રહે છે! ધણી તાવવાળા વીસ્તારોમાં મેલેરિયાના અટકાવ માટે ૦.૧ ગ્રામ મેપેક્રીનની ઝોળી રોજ આપી રૂતુ દરમ્યાન લેતાં રહેવું. રૂતુ પૂરી થયા બાદથી એક પૂરો મહીનો તે લેતાં રહેવું.

કુવાને ઢાંકણાં કસાવવાં અને તેઓની આસપાસ પાણી વહી જવા દેવાની ગોઠવણ કરાવવી. જ્યાંથી પાણી સ્થીર અટકી રહ્યું હોય ત્યાં કરોસીન તેલ નાંખવું. કરોસીન તેલ મચ્છરો ને તેનાં ઇંડાંનો નાશ કરે છે.

કોલેરા (Cholera). આ દરદમાં સઘળાં રાંધવાનાં વાસણોને એકદમ સ્વચ્છ-સાફ રાખવાની સંભાળ લેવી જોઈએ. મુખ્ય કરીને હીંદમાં મુસાફરી કરતાં ખાવા-પીવાની ખુબ સંભાળ લેવી. પાણી તો હંમેશાં જ ઉકાળવું જોઈએ, રકાબીઓ-ડીશો-રાંધવાનાં વાસણો ઉકાળેલાં પાણીમાં જ ધોવાં. એક ઝરાતું સોળું પાણી જ એ કામ માટે ઉકાળવું. પીના, રાંધવા, પકવવા-સાફ કરવા, ધોવા-ધાવા, નદી-નાળાનું પાણી નહીં જોઈએ. પોટા-શીયમ પરમેનગનેટના લાઝ પાણીમાં સઘળી તરકારી-મેવા સાફ કરીને જ ખાવામાં લેવાં. વપડાસતું બધું દૂધ ઉકાળવું જોઈએ. ઉકાળેલાં દુધમાંથી જ ઘરને માટે માખણ બનાવવું. માણસ-ચાકરના હાથો પર ચોંપ ભરી દેખરેખ રાખવી કે સાફ હાથે બધી તરકારી, ગોશ, મચ્છી, ધોવાના તમારા હુકમો બરાબર બજાવા લે અને રકાબી-રાંધવાનાં વાસણો, ટેબલ પરનો સામાન બધો બરાબર ગરમ પાણીથી ધોય છે. ઘરનાં નોકરોનાં કાઠરાંની વારંવાર ઓચીંતી મુલાકાત લેવી કે કાઠ ને કાઠાખતેસારથી કે ઉડતાં રોગથી પીડાતાં ન હોય!

૧. કોલેરા ધણેજ ઉડતો ચેપી રોગ છે. તે ખોરાક, પાણી યા દુધ બગડવાથી પેદા થાય છે. નદી-નાળાં ને પાણીના માગે ચેપી ઝાઝા-પિશા-બના સમાગમથી બગડી આ દરદનો પોતાના રોદમાં ભયંકર ફેલાવો કરે છે.

૨. દેખાવ બહુજ ઓચીંતો હોય, દરદીને નબળાઇ-ચક્કર લાગે, પછી ઝાડ થવા માંડે, ને તે ચોખાના પાણી ("Rice-water stools") માં બદલાય. પેટમાં ચમક થવા માંડે, ચહેરો શીઠો પડી જાય ને બેકામ-બેલાણ થાય, ભય એ રહે કે ઝાડ ઉતરીથી શરીરનું સઘળું પાણી ખેંચાઇ (Dehydration) જાય. આ હાલતમાં બીમારની છ'દમીને ભારે ભય રહે છે.

આ દરદમાં સર લેનાર્ડ રૉજર્સ (Sir Leonard Rogers) નું નામ તેને શોધેલા કોલેરાના ઇલાજના સંબંધમાં અમર રહેશે! કાળી શીરામાં સંવાહન પાણીની પીચકારી (Intravenous Saline Injection)

મારવાનો સર લેનાડ^૧ રોજસ^૨નો ઇલાજ મુખ્ય વપડાય છે. સીરમ ઇલાજ જો મળી શકતો હોય તો જરૂર અજમાવવો.

દરદીનું જોર ટકાવી રાખવું. તેને દરેક હીંમત આપવી. તે નાઉમેદ થઇ જઇ જીવંતગીની આશા છોડી દેય નહીં! જીવની ખાસતી જેવો બીજો એ દરદમાં કોઇ દુઃખનત નથી! એક નર્સની ખરી હુશીયારી તેના દરદીની હીંમત ટકાવી રાખવામાં સમાઇ છે! હુશીયારી આવે તેવી દવાઓ (Stimulants) મોંઘાં વાટે આપવી. ખુદ સૂઈયા વડે-ચામડી વાટે-પીચકારીમાંથી (Injections) એવી દવાઓ આપવાની જરૂર રહે છે. ખોરાક તો પ્રવાહીજ હોય (Liquid) અને નાના જથ્થામાં થોડો થોડો આપવો. પ્રવાહી (Fluids) ઘણીજ છુટથી આપવી. દરદીને ગરમ ને આનંદી રાખવો. પગ અને પેટ પર ગરમ પાણીના શેક કરવા.

ઉલટી અને પૂંકણ પાણી જેવા ઝાડા ગળેને ભારે ચેપી અને ઘણા જોખમભર્યા છે અને ઉપર એન્ટેરીક તાવના સંબંધમાં દરશાવી ગયા તે-સઘળાં સાવચેતીનાં પગલાં-ખસુસ કરીને હયાંથી લેવાં. સઘળાં કપાસ-ચીંદી તરત બાળી નાંખવાં.

નર્સેથી રચરનાં મોળાં પહેડી પોતાના હાથનું પૂરતું રક્ષણ કરવું અને ઘડી ઘડી હાથે જંતુનાશક દવાઓથી ઘોષ નાંખવા. મોઢાં યા આંખ પર ઉલટીના ઝાંઝા ઉડે યા લાગે નહી તેની ભારે સંભાળ લેવી ને જંત કાંઈ એવું “શયતાન ચોઘડયું” ગ્યું તો તરત જંતુનાશક દવાઓથી ખૂબ ઘોષ કાઢી ડોકટરની એકદમ સલાહ પોતાની તબિયત બાબે લઇ લેવી. આંખમાં બારીક લોશન ને ગરમ પાણીના ફટકા મારવા. પોતાના સંપૂર્ણ રક્ષણ માટે તેણીએ પોતે કોલેરાના અટકાવની રસી ત્રણ હફતામાં (In tri-weekly three inoculations) દર ત્રણ ત્રણ મહીને લેવાની ખુદ તેણીની પોતાની ગંભીર અને સાચી ફરજ છે.

જેમી કપડાં ખરડાય તે જો બાળી નહી મૂકાય તો ઘોભીને ત્યાં મોકલવાં અગાઉ ઓઢામાં ઓઢાં બે કલાક જલદ જંતુનાશક દવામાં બેળી રાખવાં.

બધાં ચાલાં-રકાબી-ચમચા-પ્લેટ, વગેરે ઉકળતાં પાણીમાં સોડા ખાર નાંખીને સાફ ઘોષ કાઢવાં.

૩. દરદીને તો હાથપગ રાખવું જ નેપ્પએ (Isolate). ઝાડુવાળાને ઝાડાનાં અને પિશાબનાં વાસણો ધોવા બાલદી ભરી જંતુનાશક પાણી આપી રાખવું અને તેના હાથ ધોવા એક ગીનડી ને તેમાં લોશન ભરી જીદી રાખવી.

૪. દરદી સાફ થયા પછી તેનો કમરો, બીજાનું, કપડાં વગેરે જંતુરહીત બનાવવા.

મરકી- (Plague)*. બે પ્રકાર—૧. ગાંડીયા (Bubonic). આ સાધારણ છે. આની અંદર ગાંડો સુઝી આવે છે (Buboes), મૂખ્ય બગલ ને કાઝાની (Arm-pit or axilla and groins) ગાંડોનાં મોટાં ગુમ્માં નીકળે છે. સાધારણ રીતે લોકો તેને “મરકીની ગાંડ” કહે છે (Plague Buboes).

૨. ઝેરી યાને સામાન્ય મરકી (General or Septicæmic Plague).

૩. ફેફસાંનાં વરમની મરકી (Pneumonic Plague). આ ઘણીજ જોખમભરી, પ્રાણઘાટક મરકીની જાત છે, જેમાં ફેફસાં પકડાય છે.

સર જે. જે. હૉસ્પીટલ, મુંબઈમાં એક હૃદયભેદક તખતી એક “વૉડ”માં” નજરે પડે છે જે વીરલા તખીબ મેજર મૅનસર, I. M. S., બલાદુર નસી, અને શુરા વિદ્યાર્થીઓની એક પહેલા “પ્ન્યુમોનીક પ્લેગ”નાં બીમારને તપાસતાં આ રોગનું ઝેર તેઓનાં સામટા દમમાં ગયું ને આ આખી વીરલી ટોળકી ઇદમના ચરણે પોતાના કાજગરા જાનના ભોગ આપી સહીદ બની!

ગાંડીયા ને ઝેરી મરકીઓમાં ચેપ (Infection) બીમાર પડેલાં ચેપી ચાંચડો (Fleas) માણસને ડંખતાં તેની યુંક યા ઉલટીમાં પોતાના દરદના ઝેરી બીયાં તેના બદનમાં દાખલ કરી દે છે. માણસને ચેપ લાગ્ય પડવા પહેલાં તેથી ઉદરોમાં આ બીમારી ઉભરી નીકળે છે. અને આ મશકળાં ઉદર વાટે તેનો ભોગ થઈ પડી પોતે પીડાઈ મરતા! ઉદરોનું

(Rats) જેર બીચારાં માણસોને ડંખી તેઓમાં પસાર કરે છે. જનતાં સુધી હંમેશ ચોંપ વાપડી આપણું ઘરો, કમ્પાઉન્ડ, વાડા, ગળીઓ, દબેલાઓ, ગોડાઉનો, બંડારો ઉંદરોથી નીસળાં બનાવવાં. મુખ્યમાં પહેલ વહેલો મરકીનો બીચાર માંડવી ખાતેની ચોખાની ચીનથી આવેલી બરેલી ગૂણમાં પેહેટા પડેલા પરદેશથી આવેલા મૂવેલા ઉંદરોમાંથી જોડાઉનમાં કામ કરતા હેલકરીઓમાં મરહુમ ડૉ૦ વેગાસે શોધી કાઢ્યો હતો ! મોટી મોટી બઠ્ઠીઓ (Incinerators) ઉભી કરી તેમાં સઘળો વધેલો ખોરાક, સડેલી ચીજો તરત બાળી નાંખવાનો બંદોબસ્ત કરવો ! છુટથી ઉંદરના છટકાં માંડવાં ને તેમાં “મામાઓ”ને પકડવા ! કરનલ બુકાનન, I. M. S., તો હંમેશાં સઘળાંને ઉંદર પકડવા ગિલાડી રાખવાની સૂચના આપતા ! “વાઘની માસી”, “મામાઓ”નો કચડધાણ કાઢી નાંખે છે ! કરનલ બુકાનન કહેતા ઉંદરને મારવા ગિલાડી પાળો—“To Kill a Rat, Keep a Cat !” હિંદમાં એવે વખતે ઘરો ને ઇમારતોની બારીક તપાસ લેવાય છે ને લેવાયીબી જોઈએ કે કોઈ મરકીતું દરદી છુપાયતું ને આમ દરદ પાંચરતું હેય નહીં !

કાંસી ને પોતાની થુંકની ધારા (Spray-droplet-Infection) થી ચોપ બીજાઓને આપે છે, જેમ ડૉ૦ મૅનસનવાળા ગમખાર દાખલામાં ખાસ કરીને જન્યું હતું. આ કાંસો ને થુંક ધણાંજ જોખમભર્યાં છે. મરકી સામેની અટકાવની રસી ફ/ટ મહીના ધણુંજ સાફ રક્ષણ આપે છે. પ્રૌઠ હાફકીનની તે શોધ હતી ! જેમનાં આશીશવંતા નામ ઉપરથી જગેજગ “હાફકીન ઈનસ્ટીટ્યુટો” ઉભાં થયાં છે ! મરકીના ઉપદ્રવ વેળા આ રસીની મૂક્તી અભયજ જેવી ફતેહમંદ નીવડે છે અને તેનો તરતજ લાભ લેવો જોઈએ. મૂખ્ય કરીને સઘળાં નોકર-નફરો, ધોબીઓ, બહારના કામદારો, અને ઘરનાં માણસોએ તો તુરતા તુરત આ રક્ષણની મહાન પરમ્પ્રાઈ શોધનો લાભ લેવોજ જોઈએ.

દરદીના ચેપનો મુખ્ય કાસદ-આ પ્લેગનાં ચાંચડો-તેનું બદન-બીજાનું છોડી, બીજાઓને જઈ ડંખી, તેનાં જંતુઓ સાબ, માણસોમાં દાખલ કરી, બચકાર બીમારી પાંદરે છે. આ જંતુઓ એક મહાન જાપાનીશ વીરલા તબીબ પ્રૌઠ કીટીશાટોએ શોધી કાઢ્યાં હતાં !

અવશ્ય કરીને તેથી બીમારનાં સઘળાં કપડાં-અંગત માલમતા દૂર કરી, તેને અને તેના બાલને, જેમ અને તેમ જલ્દી, ઘોષ નાંખવા જે નવો ડી. ડી. ટી. પાઉડર-મૂખ્ય કરી (ડેપેડેક્સ) યા ટાઇકો ક્રેડે મળતાં હોય તો આ ચાંચડોના કાઢી નાંખવા પછી (Disinfestation) જરૂર લગાડવા. આ ધલાજ કરાવ્યા પછી બીમારે ચાંચડરહીત (Flea-free Room) યાને હલાયદી હીસપીટાલ (Isolation Hospital) માં રહેવા જવું સારું છે. પહેડવાનાં કપડાં તરતજ ચાંચડરહીત કોથળામાં મેળી વરાળની ભઠ્ઠીમાં મોકલી દેવાં યા તો જ્યાં સુધી બની શકે તેમ સમુલ્લગાંજ બાળી નાંખવાં.

બીમારનું કામ કરનારાં બધાંજ આસામીઓએ ચાંચડરહીત લેબાસ-જોડાં સૂઝાં પહેડવા. “ન્યુમેનીક” મરડીથી પીડાંતાં બીમારનાં સારવાર કરનારાં સઘળાંઓની મોંઢાં પર છુરખા (Masks) પહેડવાની ખાસ ફરજ છે. એવી ખરાબ બીમારી છે કે જેની સાથની લડતમાં જેટલીબી સખત સાવચેતી વાપડી હોય તેટલી સારી !

દરદીની બીમારી ખલાસ થયા પછી તેને પહેડેલું સઘળું કપડું-વાપડેલી સઘળી ચીજો-ગીજનાં સુધાં વરાળથી જંતુનાશક બનાવવાં. તેમ ભાગ્યેજ અને છે, તેથી બાળી નાંખવાં સારાં !

જરજતવર પરના કાણુ ઉપર થોડીક નોંધ

(Note on Insect Control).

આ ઉપરથી સમજાશે કે હિંદમાં ઘણા કાતીલ દરદોના એપનાં ફેલાવામાં ચાંચડ (Fleas), માખી (Flies), અને મચ્છરો (Mosquitoes) મૂખ્ય ભાગ લે છે. એ ઉપરાંત જૂ (Lice) અને ઉધાઈ (Mites) ટાઈફસ તાવ આપે છે, જ્યારે “સેન્ડફ્લાઈ” (Sand fly) માખો વળી એજ નામની તાવને અને કાલો આઝાર નામની બીજી બીમારી તથા જાતજાતનાં ઘર-ધુમડાં-પુલ્લા (Tropical sores,

Oriental Ulcers, Boils) પેદા કરે છે. પલંગ-ધોળીયાના માકડ યા “ખટમલ” વળી સારી રાત યૂમ પડાવે છે!

નવી શોધ ડી. ડી. ટી. એ હવે જાણે આ પીડા સામે આપણને ચમત્કારીક રક્ષણ અપરધું છે. તે માણસને ઇન્ન કર્યા વગર જનજનવરોનો તો બસ કચડધાણજ કાઢી નાંખે છે!

તે બે જાતનું આવે છે:-એક ભૂખી (Powder), બીજી હવામાં પીચકારી મારવાની પ્રવાહી (Liquid Insecticide Spray).

જૂ, ચાંચડ, કરચલાં, કસારી મારવામાં પાઉડર ભભરાવવો યા “ડ્રોપર” માફક યા સ્પ્રીંકલર (Sprinkler) થી કપડાંઓનાં પડમાં ખીજાતા, જમીન પરના ગાલીચા વગેરે પર ભભરાવવો.

પ્રવાહી D. D. T. તો “ફૂલીટ” માફક પીચકારીથી ઉડાવો-મારવો. દિવાળો, સરસામાન પર વાપડવો. અંદરની સ્પીરીટ કૅરોસીન તેલ-વરાળ થઈ જશે ને ડી. ડી. ટી. નું પડ રહી જશે. જેથી જનવર તે પર ભેસે ને ઝેરથી માર્યું જશે. “ટાઇકો” (TYCO) યા “DAPE-DEX” જેવો જાણીતો ને કાર્યસાધક માલજ સંતોષ આપે છે. ડી. ડી. ટી. ના નામ હેઠળ ઘણો કચરો ઠગાઈથી વેચવામાં આવે છે, માટે ભોલવાયું નહીં ને અસલ માલ ટાઇકો-ડી. ડી. ટી. યા ડેપેડેક્ષ-ડી. ડી. ટી. જ માંગવા. ડી. ડી. ટી.ની અસર જાંખો વખત ચાલુ રહે છે. કપડાંને અડવાડીયામાં એકવાર “ડી. ડી. ટી.” કર્યાં! જ્યારે હવાની પીચકારી તો દર મહીનામાં એકવાર મારવી. હઠબહાર જનજનવરો ચર્મ ગયાં હોય તોજ એકવાર ઓર મારવી. જો ડી. ડી. ટી. નહીં મળે તો ઉડતાં કરચલાંઓ-માખીઓ-ચાંચડો-મચ્છરો તો અક્કલગરો (Pyrethrum) યા નીતરાં કૅરોસીન તેલ (Kerosine oil) ની પીચકારીથીબી મરી જશે. તેઓ ફૂલીટ-વરમીટ એવાં નામો હેઠળ વેચાય છે. ડી. ડી. ટી. જેવી કામચાખ-કાર્યસાધક તેની અસર નથી અને ન છુટકેજ વાપડવાં. તે વળી ઘડી ઘડી-કાર્મવાર તો દીવસમાં બે વખત વાપડવાં પડે છે.

ટાઇકો-ડી. ડી. ટી. ને ડેપેડેક્ષ-ડી. ડી. ટી.-પાઉડર નામ યાદ રાખવાં!

ઉડતા દરદોનો કોઠો.

દરદ (Disease.)	ઉછરવાની મુદત (Incubation Period.)	દુમલાની રીત. નીશાની ને લક્ષણ. (Onset of Invasion. Signs and Symptoms.)
અછબડા (Chicken-Pox)	૧૧ થી ૨૪ દહાડા ઘણું કરીને ૧૨ થી ૧૫ દહાડા	ટૂંકા, ચાહાંને સામાન્ય બેચેની (Short Rash and general malaise)
ઝેરી ગળાંપાક (Diphtheria)	૧ થી ૧૦ દહાડા સામાન્ય ૨ થી ૪ દહાડા	ટૂંકા-ઝોચીતો યા ધીમે પણ ચોર (Insidious). ગળું સુએ (Sore throat) તાવ ૧૦૧°/૧૦૩° ડીગ્રી
જરમન ઝોરી (German mea- sles)	૧૦ થી ૨૧ દહાડા	ટૂંકા. ચીન્હો નરમ. માંથાનો ફાવાવો, આંખમાં સોજો, થોડી બેચેની, થોડી તાવ
ગોવડું (Measles)	૭/૨૧ દીવસ. સાધારણ ૧૦ થી ૧૪ દીવસ	ઝોચીતો. સરદી-નાંક-આંખમાંથી પાણી નીકળે (Discharges). બીજા દીવસે ગમથરા (Gums) અને ગાલની અંદરની બાજુપર સફેદ ચાહાં (White spots inside of cheeks)

(TABLE OF INFECTIOUS DISEASES)

દરદનાં ચાહાં (Rashes).	દરદીને હુઢાયદાં રાખવાની મુદત (Isolation Period for Patients).	સંબંધીઆને હુઢાં રાખવાની મુદત (Quarantine Period for Contacts)
ચાહાં પહેલેજ દીવસે નાના રસી સાથના કૂદકા (Vesicles)	સઘળા પોપડા ખરી જાયતાં મુધી. ઘણું ખરું ૨/૪ અઢવાડીયાં. (Scabs fall off)	દરદ સાથ સંબં- ધમાં આવ્યા પછી ૧૧ થી ૨૩ દહાડા મુધી. તપાસ હેઢળ. (Surveillance after expo- sure to infe- ction)
—	જ્યાં મુધી ગળાં ને નાકની ત્રણ જંતુની તપાસ (Bacteriologi- cal examinations) એકેક અઢવાડીયાંના તકાવતે કરાવેલી નકાર (Negative) આવે ત્યારે.	૧૪ દિવસ યા તો તપાસ નકાર (Negative) માં આવતાં મુધી.
પહેલી વહેલી નીશાની, કઢાચ ખીજે દીવસે ઉભરે. ચાહાં ખરાં ગાવરાં જેવાં મોટા નથી થતાં	દાણા દેખાતાં ૧૦ દિવસ યા તો તાવ તમામ ઉતરી ગયા પછી ૭ દિવસ.	૧૨ થી ૨૦ દીવસ તપાસ જરૂરી
ચોથે દિવસે. પહેલાં નાના ને રાતાં, પછી તદન અનીયમીત ને ઢાધા જેવા (Blotches)	૩ અઢવાડીયાં	૧૬ દહાડા. સંબં- ધમાં આવ્યા પછી ૬ થી ૧૬ દહાડા તખીખી હુકમ મૂજબ

ઉડતા દરદોનો કોઠો—(ચાલુ).

દરદ (Disease.)	ઉડેરવાની મુદત (Incubation Period.)	હુમલાની રીત નાશાની ને લક્ષણ. (Onset of Invasion, Signs and Symptoms).
ગાલપચોરીયાં (Mumps)	૧૮ થી ૩૦ દહાડા ધણું કરી ૧૮ થી ૨૨	ધીમે-ચોર (Insidious). થોડી બેચેની (Malaise). દરદ અને ગાંઠ જડાયાંની પછવાડે અને કાનની સામેના ભાગમાં
રાતી તાવ (Scarlet fever)	૧ થી ૭ દહાડા સાધારણ રીતે ૩ દહાડા	ઝોચીતો હુમલો, જખરી બોખાર સાથ માથાનો દુખાવો, ગળાનો સોજો, અને ઉલટી.
કુકડીયો ઠાંસો (Whooping Cough)	૨ થી ૨૧ સાધારણ ૭ થી ૧૪ દિવસ	ચોર શરૂઆત, નાકમાંથી પાણી ઠાંસો-ગુંચનો, જે વધતો જાય અને સખત બનતો જાય, ખાસ કરી રાતે, છેવટે “ઉં-ઉં ઉં-ઉં” (Whoop) ગુંચ બહુ વધે. ઠાંસા પછી જોરમાં ઉલટી

(TABLE OF INFECTIOUS DISEASES)—(Contd.)

દરદનાં ચાદાં (Rashes).	દરદીને હલાયદાં રાખવાની મુદત (Isolation Period for Patients).	સળધીઆને છુટાં રાખવાની મુદત (Quarantine Period for Contacts)
—	બધા સોળ ગુમ થવાના ૧ એક અઠવાડીયાં આદ. સાધારણ રીતે ૩— અઠવાડીયાં શરૂઆતથી	૨૬ દિવસ.
૪૮ કલાકની અંદર દરદીનો ચહેરો મોંઢાંની આસપાસ (Circumoral) જખરો શીકાસ (Pallor) લાલ જાંટ જે દાખતાં ગૂમ થઈ જાય (Disappear on presure) સારાં શરીરની ઉપર	૪—૬ અઠવાડીયાં જો નાંક-મોંઢાંમાંથી પાણી (Discharge) નીકળે તો તે ખલાસ થાય ત્યાં સુધી.	૭ દહાડા તપાસ હેઠળ
—	દાંસાની ગુંચ ગુમ થયા પછી ૨ અઠવાડયાં સુધી; ડાકટર એપરહીત પસાર કરે ત્યાં સુધી	ત્રણ અઠવાડીયાંની તપાસ

[૬૨] સંબંધીઓ-સાથીઓનું સખત હલાયકાપણ

QUARANTINE OF CONTACTS

દરદ અને ઉછરવાની મુદત (Disease and Incubation Period)	દરદીને હલાયકું રાખવાની મુદત (Isolation of Patient)	ન્યારે દરદીને ઇસપીટાલમાં ખસડવામાં આવે (When Patient is removed to Hospital)	ન્યારે દરદીને ઘરમાં રાખવામાં આવે (When Patient is kept at Home)	નોંધ-ટીકા Remarks.
કોલેરા Cholera ૧ થી ૫ દિવસ	દર ૨૪ કલાકના તકાવત સાથેની બે બારીક વેદક તપાસ નકારમાં આવે તે પછી (ઝાડાની જંતુ તપાસ) Bacteriological tests-2 negative of stools)	૭ દિવસ હલાયકું	ચેપી હોય તે સારી મુદત જંતુરૂપીત જાહેર થયા પછી ૭ દિવસ બાદ	શરીરમાંથી બહાર પડતા કચરાથી બારે ચેપી. માખે સામેની ઝુખેશ એ ઇલાજનો મુખ્ય ભાગ. દરેક સાથી-સોબતી-સંબંધીને રસી મૂકવી. લાશો જંતુ નાશક ઇલાજ સાથે દૂર કરવી.
બેગ-ગ્રાન-રજીનુના હાંકણનો સોજો. ૪/૫ થા વધુ દિવસો (Cerebro-spinal Meningitis)	હુમલાથી ૨૧ દિવસ સુધી અને ગળાંમાં રૂના પોરીયા મૂડી ધણીવાર સદમ તપાસમાં નકાર (Negative tests) તપાસ પછી	મોટાં-ગળાંની તપાસ પૂરી નકારમાં આવે ત્યાં સુધી હલાયકું. બચ્ચાં-ઇસપીટાલમાં લઈ ગયા પછી ૧૦ દિવસ બાદ અને સઘળી ગળાંની તપાસ નકારમાં આવતાં	મોટાં-સારી રીતે હલાયકું દરદીને રાખ્યા પછી ગળાંની તપાસ સંપૂર્ણ નકારમાં આવે ત્યાં સુધી બે બરાબર હલાયકું નહી રાખ્યું તો બચ્ચાં માફક. બચ્ચાં-ચેપથી તમામ નીરાળાં જાહેર થાય ત્યાં સુધી અને ગળાંની બારીક તપાસ બે ત્રણ નકારમાં આવ્યા પછી.	ખેપીયાઓથી (Carriers) ચેપ ઉડે છે ને ફેલાય છે.

સંબંધીઓ-સાથીઓનું સખત હલાયદાપણ [૬૩]

QUARANTINE OF CONTACTS

દરદ અને ઉછેરવાની મુદત (Disease and Incubation Period)	દરદીને હલાયદું રાખવાની મુદત (Isolation of Patient)	ન્યારે દરદીને ઈસપીટાલમાં ખસેડવામાં આવે (When Patient is removed to Hospital)	ન્યારે દરદીને ઘરમાં રાખવામાં આવે (When Patient is kept at Home)	નોંધ-ટીકા Remarks.
મરડી (Plague) ૨ થી ૬ દહાડા સાધારણ ૧-૧૦ દહાડા.	સારા થાય ત્યાં સુધી	મોટાં અને ખરચાં ન્યુમોનીક પ્રકારમાં હલાયદું-૧૦ દહાડા ખુબો-ગાંડીયા પ્રકારમાં હલાયદાં-૧૦ દિવસ સખત રીતે જંતુ નાશક બનાવ્યા બાદ	દરદીને તમામ સાબુ બહેર કરવામાં આવે ત્યાં સુધી સધળાં સંબંધીઓને રસી મૂકવી	એક હુમલો પછીની હંમેશની મૂકિત (Immune) આપે છે. ૬ માસની કામચલાઉ મૂકિત રસી મેળાવવાથી લાશની જંતુ નાશક વ્યવસ્થા
સહીયદ સીનળા (Small-Pox) ૧૦/૧૪ દિવસ.	હુમલા પછી ૧૪ દિવસ અને ચામડીનાં સધળાં ચાહાં સારાં થઈ જાય ત્યાં સુધી	જો થોડુંકનાંજ સીતળાની રસીથી રક્ષણ મેળવ્યું હોય તો હલાયદાંની જરૂર નથી પણ જંતુનાશક ઈલાજે પૂરા લેવા. હુમલાથી ૧૬ દિવસ તપાસ હેઠળ રાખવાં. જો આગળ રસી નહીં મેળાવી હોય તો ફરી ફોલોઅપથી રસી મૂકાવે ત્યાં સુધી ૧૬ દહાડા તપાસમાં રાખવાં. ત્યાર બાદ ૭ દહાડા વધુ તપાસ. ખરચાંનેથી એમજ	ઉપરની માફકજ	ખલુજ એપી. દરદીને છેવટે જંતુ નાશક બનાવવું. ખલુજ અગત્યનું. જો ફોલોઅપ રસી મેળાવી હોય તોજ રક્ષણ મળે ને તેથી માત્ર ત્રણજ વરસ. દરેક સંબંધીએ રસી મૂકાવવીજ જોઈએ. લાશ જંતુનાશક રીતે હાથ લગાડવી

સાથી-સંબંધીઓને હલાયદા રાખવા વિષે નોંધ

(Quarantine of Contacts)

૧. સંબંધીઓને કેટલો વખત હલાયદા રાખવા (Quarantine) તેની જુની વખતની મુદતના (Time Period Scale) દાક્ષમાં ચેપી દરદીનાં ફેલાવાના મળેલા છેલ્લા વધુ અતુલ્ય, જ્ઞાન ને શોધખોળોને આધારે હવે ફેરફાર કરવામાં આવ્યો છે. હવે આ નવી, મુદતો ચીવટાપથી અમલમાં મેળવી.

૨. હલાયદાપણું—(Quarantine) એટલે કે જે લોકો એક ફેલાય તેવાં દરદી (Communicable Disease) ના સંબંધમાં આવ્યાં હોય (Exposed) તેઓની હિલચાલ પર કડક આંકેશ મેળાય તે (Limitation). આ સંબંધમાં આવવાનો વખત જે દરદીના દરદીનો તેમને સાથ થયો હોય તે દરદીના ઉછેરવાની મુદત (Incubation Period) ની વધુમાં વધુ મુદતની યરાયરનો હોય.

૩. છુટાપણું પર આંકેશ (Limitation of Freedom). હિલચાલના છુટાપણાંનાં આંકેશની વ્યાખ્યામાં ગરબાઓનાં ખાખમાં નીશાળમાં અને મોઢાંઓનાં ખાખમાં દફતરોમાં જવાની મનાઈ (Exclusion) આવી જાય છે અને વળી જેઓ નીશાળો ને દફતરોમાં નહીં જતાં હોય તેવાં ખીજાં લોકો સાથે જી હેર જગ્યામાં કે જી હેર મેળાવણાઓ કે જી હેર પ્રસંગો સાથે સંબંધ રાખતાં અટકાવે છે.

૪. અટકાવનાં પગલાંનો મૂખ્ય આધાર દરદીને પોતાને લાયક અટકાયતમાં હલાયદા રાખવામાં આવ્યો છે કે નહીં તે પર રાખે છે, ખાસ કરીને જ્યારે દરદીને ખાસ (Special Isolation) હલાયદી ધસપીટાલમાં નહીં ખસેડવામાં આવ્યો હોય. જે ધરમાં દરદીને પૂર આંકેશ સાથે હલાયદો નહીં રખાય તો તો આખી ઉછેરવાના વખતની મુદત સુધી સુધળાંઓ ઉપર આવા આંકેશો ચાલુ રાખવા.

૫. આ બધાં આંકિશોનો વફાદારીથી અમલ કરવાની ગંભીર જવાબદારી અને ફરજ બીમારના ડૉક્ટરની છે, જેણે જેવું જોઈએ કે દરેક સંબંધીઓ પર ઘટતા આંકિશ મેળેલા હોવા જોઈએ.

તપાસ-આંકિશ (Surveillance). ૧. નીશાળો-દફતરોની લાંબી મુદત સુધીની મનાઇમાં જે વખતનો ભોગ આપવો પડે છે તે અને તેમ જોઈએ કરવા (To minimize)-બીજી રીતની તપાસ રાખવા-આ કોઠામાં સુચનાઓ કરવામાં આવી છે તે પર ધ્યાન આપવું. આ સુચનામાં જે “આંકિશ” (Surveillance) બોલ વાપડવામાં આવ્યો છે તેનો અર્થ એ કે “દરેક સંબંધીની, તેના પોતાના તબીબને હાથે રોજીંદી વૈદક તપાસ, દહાડામાં એકવાર, ચોક્કસ ખાસ મુદત, જેમાં જો ચેપ પકડાયો હોય તો પહેલાં લક્ષણો બરાબર પકડી શકાય તે મતલબથી કરવી.”

૨. આવી તપાસની યોજનાની ક્તોહ ડૉક્ટર અને પેલાં સંબંધીઓ (Contacts) વચ્ચેના અંગત સહકાર પર આધાર રાખે છે. તપાસ કેવા ખરા જીરુસાથી કરવામાં આવે છે અને દરદની પહેલી નીશાની યા લક્ષણ પારખી કાઢવાનું જ્ઞાન કેટલું બધું ધરાવે છે તેથી તે બતાવી આપે છે! સંબંધીઓ (Contacts) માટે નીશાળ યા દફતરમાં નીચમીત આવી ખાસ વૈદક તપાસનો વખત ઠેરવવામાં આવ્યો હોય, બીજાઓથી મુદત દરમ્યાન બનતા અલગ રહેવાનું અને જો તેને કાંઈથી શકમંદ નીશાની યા લક્ષણ માલમ પડી આવે તો આ નવી પીડાની તરતની ખબર તેને પોતાના તબીબને કરી દેવી.

પ્રકરણ ૧૨ માં ઉપર સવાલો (Questions on Chapter XII).

૧. અમુક દરદનાં જંતુઓના બીયાનું ખાસ ઝેર ચડી જવું (Toxaemia) એટલે શું?

૨. અમુક દરદનાં જંતુઓનું શરીરમાં લોહીમાં ફરવાથી અને ફેલાવાથી ઝેર ચઢે-ચેપ ફેલાય (Septicæmia) તે શું?
૩. સામાન્ય સહા-ચેપ (Infections) માં કેઈ સામાન્ય નીશાનીઓ અને ચીન્હો-લક્ષણો હોય છે?
૪. દરદનાં હુમલા સામે શરીર કેમ પોતે પોતાનું રક્ષણ કરે છે?
૫. અમુક દરદ સામે મૂક્તી (Immunity) ઐટલે શું અને તે કેમ મેળવાય છે?
૬. એક ઉડતાં ચેપી દરદ (Infectious Disease) ના ૬ જીદા તબક્કાઓ (Stages) નાં નામ શું અને તે શું દરથાવે છે તે જણાવો.
૭. દરદોના ફેલાવા અટકાવવા સારૂં પ્રમુખીય તનદુરસ્તી ખાતું (Public Health Authorities) શું પગલાં લે છે?
૮. ખેપીઆ (Carriers) ઐટલે શું? એવા ખેપીઆઓને હાથે ક્યાં દરદો સાધારણ રીતે ફેલાય છે?
૯. ચેપી રોગોમાં શી સારવાર કરવાની જરૂર છે તેની રૂપરેખા (Outline) દોરો?
૧૦. અછબડાની બીમારીમાં આવતાં ચાહંઓને (Chicken-Pox Rash) સહીયદ-સીતળાના દરદમાં ડુટી નીકળતાં ચાહંઓ સાથ સરખામણી (Compare) કરો?
૧૧. ગળાંપાક (Diphtheria) થી પીડાતાં બાળકની વૈદક સારવાર કેમ કરવી તે સમજાવો?
૧૨. ગોવરૂં (Measles) કેમ ફેલાય છે? તેમાં શું બગાડા (Complications) થાય છે? તેની શું ખાસ સારવાર કરવી જોઈએ?
૧૩. ખહીના (Tuberculosis) એ પ્રકારની સમજણ આપો અને તેના અટકાવ માટેના અંકૂશો વિષે જણાવો?

૧૪. ન્યુમોનીયા-ફેફસાંનાં વરમના ખીમાર માટે સારવારની બહુજ જરૂર છે. તમે તેની કેમ સારવાર કરશો તે જણાવો ?
૧૫. સહીયક-સીતળા (Small-Pox) કેમ ફેલાય છે ? એક ખીમારની સારવાર કેમ કરવી ?
૧૬. મરકીના એક ખીમારની સારવાર કેમ કરશો ?
૧૭. મેલેરીયાની ખીમારી કેમ અટકાવી શકાય ? તમારા મીત્રે અને તમે પોતાને પૂરતું રક્ષણ આપવા શું પગલાં લેશો ?
૧૮. એક ટાઇફોઇડ કેસની સારવાર કેમ કરવી તેમાં જંતુનાશક રીતીઓ કેમ અમલમાં મૂકશો ?

પ્રકરણ ૧૩ માં ઉપર કાંઈ ખાસ નોંધ-નુકતેચીની-સરેહની જરૂર નથી, પણ નીચલા સવાલો ઉપ્યોગી થઈ પડશે.

૧. એક વહાડકાપના દરદીની કેમ સારવાર કરશો, કે જેથી તેની સાબ થવાની કુદરતી શક્તિ (Natural Powers) સૌથી સરસ ક્ષેત્રે મળી શકે ?
૨. જખમ શું છે અને કેવી સારી રીતે તે રૂઝાઈ શકે ?
૩. એક ચેપ-સડો પામેલા જખમની શું ખરાબ અસરો નીપજે છે ?
૪. જંતુરહીતપણું (Asepsis) એટલે શું ? હાથો સવેથી સરસ રીતે જંતુરહીત કેમ બનાવી શકાય ?
૫. એક જખમની પટી (Dressing of a Wound) કેમ બાંધશો તે વીગતવાર જણાવો ?
૬. જખમો, બળણ (Burns), જળણ (Scalds) અને અસ્થિભંગ યા હાડકાંનાં ભાંગવાનાં (Fractures) ઉપાય અને સારવાર કરવા તમે કંઈ નેમો પાળણ કરશો (Aims) ?

૭. રસ્તા યા લડાઈની ધૂનઓ (Road or War Injuries) માં શું બગાડ (Complications) ની નસ ધાસતી રાખે છે? તે બગાડો થતો અટકાવી (Prevented) કેમ શકાય ?
૮. બળવાના (Burn) અને જળવાના (Scald) જખમનાં કારણો સરખાવો ?
૯. બળણ (Burn) ના કેસમાં શું બગાડો (Complication) થાય ?
૧૦. બળી જવાથી થયેલા જખમના બાંધી નાંખવાનાં (Coagulum) ઇલાજમાં શું ખાસ સારવારની જરૂર છે ?
૧૧. એક ખીમારને “પ્લાસ્ટર કાસ્ટ” (Plaster Cast) યાને ચીકટ મલમ-લેપમાં જકડ-જડ બાંધી મેલ્યું હોય તેવી સારવારમાં નસે કેઈ અગત્યની ખીનાઓ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ ?

જય હિન્દ ! ખુદા હાફીઝ !

અ નુ ક મ છી કા

	પાનું	ખોરાક—ચાલુ	પાનું
ખંડાનું મીક્ષચર ...	૩૧	,, ઍરોરટ ...	૩૨
ઉડતા દરદોનો કોઠો ...	૫૮	,, દાલ-વટાણાનો સુપ ...	૩૨
ઉતીયું-તુંટીયું ...	૪૯	,, પાણી અને નીમકની	
ઍનટેરીક યાને ટાઇફોઇડ		ખપટ ...	૩૨
-આંતરડાંના ચેપવાળી		ચોખાનું પાણી ...	૩૧
તાવ ...	૪૪	છાશ ...	૩૧
,, મુખ્ય બગાડો ...	૪૫	,, લીંબુની ચીર સાથ ...	૩૧
ઍરોરટ ...	૩૨		
કોઠા ...	૨૦	જરમનવર પરના કાણુ ...	૫૬
કોલેરા ...	૫૨	દાલ-વટાણાનો સુપ ...	૩૨
ખોરાક ...	૨૬	દુધ ...	૨૯
,, પ્રમાણ ...	૨૬	નકશો ...	૨૦
,, સંધ્યાનાં જરૂરી તત્વો ..	૨૮	નર્સના રીપોર્ટનો એક નમુનો	૨૧
,, પ્રોટીનનું તત્વ ...	૨૮	બાદશાહી પીણું ...	૩૧
,, લેક્ટ ઍલ્યુમીન ...	૨૮	બીજાનું ...	૧૭
,, કેઝીન ...	૨૮	મરકટી ...	૫૪
,, ની કીંમતનો કોઠો ...	૨૯	મરડા ...	૪૯
,, દૂધ ...	૨૯	મેલેરીયા-ટાઢીઓ તાવ ...	૫૦
,, ચોખાનું પાણી ...	૩૧	શૂયનો તડકો ...	૩૯
,, બાદશાહી પીણું ...	૩૧	સહીયદ-શીતળા ...	૪૨
,, ખંડાનું મીક્ષચર ...	૩૧		
,, છાશ ...	૩૧		
,, લીંબુની ચીર સાથ છાશ	૩૧		

	પાનું		પાનું
સંદાસ બાદ પાણી		સાથી-સંબંધીઓને	
વાપડવાની રૂઢી	... ૨૩	હાલયદા રાખવા	... ૬૪
સંબંધીઓ-સાથીઓનું		સારવાર કરનારી પરીચારીકા	૩
સખત હાલયદાપણું	... ૬૨	સારવારની યોજના	... ૨૩
		હિંદી ઘર સંસાર	... ૧૨

